

8月11日(金・祝)

営業時間
10:00~19:00

山の日 祝日特別スケジュール

	スペシャルプログラム インフォメーション	スタジオ		プール		
		1	2	メイン	ラグジュアリー	
10:30						10:30
11:00		10:45 GROUP CORE				11:00
11:30	12:10~ アクアボール+コンディショニング 田中 ※定員30名 アクアボールを使用し、投げたり足にはさん だり楽しくエクササイズを行います。 後半はハイドロベルを使用し、水の抵抗を 利用しながら機能的なカラダを目指しまし ょう♪	平石				11:30
12:00		11:40 シェイプ パンプ50 平石	11:30 シンプル エアロ50 小田	11:30 スイムトレーニング 初級 堀江		12:00
12:30	12:30~ ターンし放題コース 指導員/なし 1コース(12.5m×2)をターンし放題の コースとして設定いたします。 反復練習でターンを極めましょう! ※詳細は当日、コース看板裏の利用案内を ご覧ください。			12:30 ターン し放題 コース	12:10 アクアボール +コンディショニング 田中	12:30
13:00		12:50 コンビネーション ステップ50 山本	12:40 ストレッチポール スペシャル 碓永			13:00
13:30					13:00 水土武気 +リラクゼーション 河道	13:30
14:00	12:40~ ストレッチポールスペシャル 碓永 ※定員35名 ストレッチポールを使用し、全身をリラックス させ、凝り固まった筋膜をほぐします。始まる 前と終わった後の、カラダの変化を実感し てみてください♪	14:00 GROUP FIGHT 澤井	14:00 HOT パワーヨガ50 山本	13:50 はじめて飛び込み 林		14:00
14:30				14:30 マスターズ45 林		14:30
15:00						15:00
15:30	13:00~ 水土武気+リラクゼーション 河道 ※定員55名 水中で行う格闘技! エネルギッシュな動き でストレス発散しましょう! ラスト10分はフ ロートを使用し、水の浮力を利用しリラクゼ ーションを行います。たくさん動いてリラク スして大満足の40分間になること間違いな し♪	15:20 GROUP GROOVE 澤井				15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00					キッズスイミング スクール	17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30

運動エリアのご利用は18:30までとなっております。

19:00閉館

デイトム、ナイト会員の方は
1,080円(時間外利用料)でご利用いただけます。