

11月3日(金・祝)

営業時間
10:00~19:00

文化の日 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		11:00 ZUMBA MIYUKI				11:00 アクアビクス30 田中
11:30			11:00 ウェーブ ストレッチ 平石		スペシャル 11:40 ハイドロストレッチ 田中	11:30
12:00	11:40~ ハイドロストレッチ 田中 定員/30名 ハイドロを用いて水の抵抗を利用し、ストレッチを行います。無理なく可動域を広げましょう!		12:10 お腹シェイプ			12:00
12:30		12:15 オリジナル エアロ50 山本		12:20 平泳ぎ 米村		12:30
13:00			12:45 筋膜ほぐし	13:00 スイムトレーニング 初級		13:00
13:30						13:30
14:00		13:45 シェイプ パンプ50 東海林	13:40 パワーヨガ60 澤井		13:40 アクアダンス 菱谷	14:00
14:30				14:15 マスターズ60 林	14:20 プールde骨盤調整20 菱谷	14:30
15:00		15:05 GROUP GROOVE 澤井	15:00 ボディケア ストレッチ60 東海林			15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						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、ビジネスナイト会員の方は
1,080円(時間外利用料)でご利用いただけます。