

11月23日(木・祝)

営業時間
10:00~19:00

勤労感謝の日 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	11:30~ 70's-80's Disco Aqua 大北・細川 アクアビクス45を、人気インストラクター夢 のコラボでお送りいたします。 心も体もフィーバー！フィーバー！ 懐かしの曲で弾けちゃいましょう♪		10:30 ウェーブ ストレッチ 小田		予	11:00
11:30		11:15 ヨガ60 相良	11:20 ファイトアタック BEAT50 小田	スイミビ ルゲ	10:45 リカバリー 大北	11:30
12:00					スペシャル	11:30 70's-80's Disco Aqua 大北・細川
12:30	12:20~ レベルアップ飛び込み 鹿田 飛び込みが出来る方向向けのプログラムです。 踏み切りや入水角度など、細かいポイントを見直し、スタートダッシュを目指しましょう！ ※一部、飛び込み台を使用いたします。	12:40 シェイプ パンプ50 平石	12:30 シンプル ステップ50 相良	12:20 レベルアップ飛び込み 鹿田	予	12:30
13:30						13:00
13:30					13:10 マスターズ45 鹿田	13:30
14:00	13:40~ ルーシーダットン 永井 仙人が行っていたと言われる体操法です。 優雅なゆったりとした動きで身体のバランスを整えます。通常より10分延長！この機会にぜひご参加ください。	13:45 コンビネーション エアロ50 下田	13:40 ルーシー ダットン60 永井			14:00
14:30						14:30
15:00		14:55 コンビネーション ステップ50 山本	15:00 ストリート ダンス50 高谷	14:40 息継ぎクロール 米村		15:00
15:30						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		キッズダンス スクール				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。