

12月23日(土・祝)

営業時間
10:00~19:00

天皇誕生日 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	10:45~ ボディメイクトレーニング ~大殿筋~ 澤井 ヒップアップしたい方だけでなく、脚腰を 鍛えたい方・スポーツをしている方など 全ての方にとって重要な大殿筋! 45分間お尻のトレーニングのみ行います!		10:30 フィットネス スクール(有料) 亀崎			10:30
11:00		スペシャル 10:45 ボディメイク トレーニング ~大殿筋~ 澤井		スペシャル 11:00 泳ぎ納め! 108本スイム!! 4レーン使用 青柳・堀江	11:00 アクアビクス30 田中	11:00
11:30	11:00~ 泳ぎ納め! 108本スイム!! 青柳・堀江 年末泳ぎ納めプログラム。 煩惱の数だけ泳いで2018年を迎えましょう! 25m×108本(1'20)Total 2,700m 25m/50m×108本(1'20)Total 4,050m ↑NEW 25mと50mを交互に泳ぎます。 50m×108本(1'20)Total 5,400m ※メインプールを4レーン使用します。 ※水分補給できるものは各自でもご用意ください。	11:45 コンビネーション ステップ40 四辻			スペシャル 11:40 予 ハイドロストレッチ 田中	11:30
12:00			12:35 筋膜ほぐし 山本			12:00
12:30		12:45 オリジナル エアロ60 四辻	スペシャル 13:20 お腹シェイプ スペシャル 山本			12:30
13:00	★参加特典★ ○レッスン前にドリンクプレゼント ○駐車券処理延長(終日無料)		14:00 シンプル エアロ40 四辻	14:05 HOTコア ヒーリング 山本		13:00
13:30	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!		スペシャル 14:45 HOT スタジオ フリータイム 稲木			13:30
14:00	13:20~ お腹シェイプスペシャル 山本 お腹シェイプを、10分拡大で実施します。 様々なバリエーションでしっかりシェイプ!				スペシャル 14:30 予 ミットde水士武気 小田	14:00
14:30	14:45~ 時間内は、自由にスタジオをご利用いただけます。 ストレッチマット、ストレッチボール利用可能 です! あたたかい環境で気持ちよくカラダをほ ぐしましょう。	15:00 バレトン 稲木			スペシャル 15:15 アクアウォーク&ジョグ ~X'masソングSP~	14:30
15:00	14:30~ ミットde水士武気 小田 定員/55名 ミットという水中手袋を着用し、水中で 格闘技の動作を行います。水の抵抗を利用し いつもよりも激しく、気持ちよく動きましょう!	16:00 シェイプ パンプ50 道辻	16:05 パワーヨガ60 稲木			15:00
15:30	15:15~ アクアウォーク&ジョグ ~X'masソングSP~ クリスマスソングに合わせ、様々な水中ウォ ーキングやジョギングをご紹介します。定番ソ ングから、懐かしい曲まで♪選曲もお楽しみに に!					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。