

4月30日(月・祝)

営業時間

10:00~19:00

# 振替休日

# 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	<p>11:10~ ハイドロストレッチ 田中 定員/30名 ハイドロトーンを用いて、水の抵抗を利用し ストレッチを行います。 ハイドロ初心者の方にもオススメ! 無理なくカラダをほぐしましょう!</p> <p>11:50~ ギャロップクロール 武内 浮力を利用し、効率よくクロールを泳ぐ為の泳法で す。習得に向けたポイント練習を行います。</p>	10:30 シンプル ステップ40 相良			10:30 アクアビクス30 田中	10:30	
11:00					11:10 ハイドロストレッチ 田中	11:00	
11:30		11:30 骨盤調整 相良	11:30 コンビネーション エアロ50 小田	11:50 ギャロップクロール 武内			11:30
12:00							12:00
12:30						12:30 アクアテック 和田	12:30
13:00		12:50 GROUP GROOVE 澤井	12:40 コア ヒーリング		13:00 フロートシェイプ 和田		13:00
13:30			13:25 お腹シェイプ				13:30
14:00				13:40 マスターズ45 堀江			14:00
14:30		14:15 パワーヨガ50 澤井	14:10 シェイプ パンプ50 佐野	キッズスイミングスクール			14:30
15:00							15:00
15:30	15:20 ボディケア ストレッチ30 澤井						15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00						17:00	
17:30						17:30	
18:00						18:00	
18:30	運動エリアのご利用は18:30までとなっております。					18:30	

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。