

5月4日(金・祝)

みどりの日

営業時間

10:00~19:00

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>10:40~ ウェーブストレッチ スペシャル 平石 15分拡大でお届けするスペシャルレッスン! 普段ほぐしきれない部位まで しっかりアプローチしていきます。</p> <p>12:45~ HOTスタジオフリータイム 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! あたたかい環境でカラダをほぐしましょう。</p> <p>15:00~ 骨盤ヨガ50 相良 体の中心の骨盤を意識し、ゆがみを直すことで、 キレイな姿勢を手に入れましょう。 骨盤のゆがみ、開きが気になる方や 腰痛を改善したい方にオススメです。</p> <p>15:00~ 水泳部 ・予約 事前申込み制(有料 税込1,080円) ・定員 15名 ・コース メインプール3コースを使用いたします。 スペシャルメニューで泳ぎ込みを行います!! パドル・フィンをお持ちの方はご利用いただけます。 ※レンタルはございません。 ※担当者・その他詳細は後日ポスターを掲示 いたします。</p> <p>16:45~ Special Dance75 NAO リズムトレーニングでしっかりカラダをほぐしてから 振り付けを楽しむ75分! 初めての方からダンス大好きな方まで 一緒に楽しみましょう♪</p> | 10:30 コンビネーション エアロ50 竹内 | 10:40 ウェーブストレッチ スペシャル 平石 | | | 10:30 | |
| 11:00 | | | 11:40 ボディメイク トレーニング 竹内 | 11:40 筋膜ほぐし | | 11:00 ミットシェイプ 碓永 | 11:00 |
| 11:30 | | | | | 12:10 バタフライ 大屋 | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | 12:50 水士武気 和田 | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | 12:40 コンビネーション ステップ50 竹内 | 12:45 HOTスタジオ フリータイム | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | 13:30 プールde骨盤調整 | 13:30 |
| 14:00 | | | 13:55 パワーヨガ50 相良 | | 14:00 スイムトレーニング 中級 | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | 15:00 骨盤ヨガ50 相良 | 15:00 シェイプ パンプ50 碓永 | 15:00 水泳部(有料) | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | 16:00 | |
| 16:30 | | | | | | 16:30 | |
| 17:00 | | 16:45 Special Dance75 NAO | | 育成・準育成 コース | | 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。