

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						13:30 プールde骨盤調整	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					14:00 スイムトレーニング 中級		13:30
14:00			13:55 パワーヨガ50 相良				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。