

5月3日(木・祝)

# 憲法記念日

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>10:45~ Sintex ~TONE~ 背骨統合エクササイズ 清宝 背骨をしなやかに動かせるようになることで、そこから繋がる骨格との運動性が効率よくなり、力みなく体を動かせるようになるエクササイズです。</p> <p>12:15~ 機能改善クロール 山本 肩こりや姿勢の改善はもちろん、無理なくスムーズに体を動かすクロールを案内します！</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>15:15~ タオルdeストレッチ 山本 タオルを使って、「ゆるめる」「のぼす」「ほぐす」など様々な方法でストレッチをします！ スポーツ用タオル(長めのもの)を必ずご用意ください。</p> <p>15:15~ 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>					10:30	
11:00		スペシャル 10:45 Sintex ~TONE~ 背骨統合エクササイズ				10:30 リカバリー 梶村	11:00
11:30		清宝				11:15 アクアピクス45 梶村	11:30
12:00		11:50 骨盤調整 相良	11:50 シンプル エアロ50 清宝	スペシャル 12:15 機能改善 クロール 山本			12:00
12:30							12:30
13:00						13:00 アクアダンス 菱谷	13:00
13:30		13:15 GROUP CORE 平石	13:10 HOT ヨガ60 相良		13:40 背泳ぎ 大屋		13:30
14:00							14:00
14:30		14:05 コンビネーション ステップ50 山本	14:25 HOTコア ヒーリング		14:20 スイムトレーニング 初級		14:30
15:00				スペシャル 15:00 事前予約 水泳部(有料)			15:00
15:30	スペシャル 15:15 タオルdeストレッチ 山本	スペシャル 15:15 HOTスタジオ フリータイム				15:30	
16:00						16:00	
16:30						16:30	
17:00					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。