

5月5日(土・祝)

こどもの日

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						10:30
11:00	11:30~ ミットdeアイチ 田中 ・定員 30名 ミットを着用し、アイチを行います。 アイチとは、酸素をたくさん取り入れる深い呼吸とそれに合わせた流動的な動きを行うプログラムです。水の抵抗を感じながら、関節可動域の拡大を目指しましょう！		10:30 フィットネス スクール(有料) 亀崎		① 10:45 ハイドロトレーニング 田中	11:00
11:30		11:00 ファイトアタック BEAT50 小田			② スペシャル 11:30 ミットdeアイチ 田中	11:30
12:00						
12:30	12:45~ マスターズ60 ~NEXT STAGE~ 青柳・堀江 ・コース メインプール4コースを使用いたします。 通常の「初級」「中級」「上級」コースに、「入門」コースを加え、指導員2名体制で行います。 「入門」コースは、25mまたは50m単位で、60分で1,000m前後を泳ぎこみます。 マスターズのレッスンや大会に参加したことがない方でもお気軽にご参加ください♪	12:15 オリジナル エアロ50 山本	12:10 ストレッチ	③ スペシャル 12:10 はじめてスイトレ		12:30
13:00			12:40 お腹シェイプ	12:45 マスターズ60 ~NEXT STAGE~ 青柳・堀江		13:00
13:30		13:25 コンビネーション ステップ50 山本				13:30
14:00	14:00~ 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。			④ スペシャル 事前予約 14:00 ウキ浮きリラックス 小田	14:00	
14:30		14:40 シェイプ パンプ50 佐野	14:40 HOT ヨガ50 碓永	水泳部(有料)		14:30
15:00						15:00
15:30						15:30
16:00		15:50 筋膜ほぐし		育成・準育成コース		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。