

8月11日(土・祝)

# 山の日

# 祝日特別スケジュール

営業時間

10:00~19:00

	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 GROUP	10:30 フィットネス		10:30 アクアビクス30 田中	10:30
11:00	<p>11:10~ ハイドロウォーク 田中 ハイドロを使用し、水の抵抗を利用しながらウォーキングを行うクラスです。ハイドロが初めてという方でも、安心してご参加いただける内容です。</p>	11:10 FIGHT 澤井	スクール(有料) 亀崎			11:00
11:30					11:10 ハイドロウォーク 田中	11:30
12:00		11:45 オリジナル エアロ60 四辻	12:00 タオルdeストレッチ 山本			
12:30	<p>12:00~ 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>		12:20 マスターズ60 ~スプリントMAX!~ 青柳			12:30
13:00		13:00 コンビネーション ステップ40 四辻	12:55 パワーヨガ50 山本			
13:30	<p>12:20~ マスターズ60 ~スプリントMAX!~ 青柳 Water Party2018、H2Oswimparty直前企画！前半は短距離でのスプリント力向上に特化したメニューで、泳ぎこみます。後半15分程は、ワンポイントアドバイスも交え、スタート練習を行います。スタート練習のみの参加もOK！ご希望の方は、13:05頃を目安にお越しください。これを機に、様々なマスターズ大会にも挑戦してみませんか？！</p>			13:30 はじめて スイトレ		13:30
14:00		14:00 シンプル エアロ40 四辻	14:00 ウェーブストレッチ スペシャル 稲木			14:00
14:30						
15:00	<p>14:00~ ウェーブストレッチ スペシャル 稲木 15分拡大でお届けするスペシャルプログラム！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>	15:00 シェイプ パンプ50 碓永	15:00 ヨガ60 稲木			15:00
15:30						15:30
16:00						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。