

9月17日(月・祝)

敬老の日

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~ ハイドロストレッチ 田中 定員/30名 ハイドロトーンを用いて、水の抵抗を利用し ストレッチを行います。 ハイドロ初心者の方にもオススメ！ 無理なくカラダをほぐしましょう！	10:30 ZUMBA® 瀬戸			スペシャル 10:30 ハイドロストレッチ 田中	10:30	
11:00			11:00 ウェーブ ストレッチ 平石		11:10 水士武気 河道	11:00	
11:30							11:30
12:00	12:40~ シェイブパンプ60 東海林 通常より10分拡大してお届け！ パーソナルトレーナーとしても活躍する 東海林インストラクター。 トレーニングの豆知識もゲットできるかも？ 13:20~ スタートスイム 菱谷 「浮く」から、「息継ぎなしクロール」ぐらいま までを目指し練習します。泳ぎに自信がない 方でも、安心してご参加いただけます。これ を機に苦手を克服しませんか？ 14:00~ 腰すっきりウォーク 菱谷 一部フロートなどの浮き具も使用しながら、 様々なウォーキングを行います。腰まわりを しっかりとほぐし、「腰すっきり！」を体感しま しょう♪	11:40 シンプル ステップ40 瀬戸	11:50 GROUP CORE 平石	11:50 スイムトレーニング 中級		12:00	
12:30							12:30
13:00			12:40 シェイブ パンプ60 東海林	12:40 筋膜ほぐし		12:45 アクアダンス 堀江	13:00
13:30				スペシャル 13:20 スタートスイム 菱谷		13:30	
14:00		14:05 コンビネーション エアロ50 小田	14:00 ヨガ60 北村		スペシャル 14:00 腰すっきりウォーク 菱谷	14:00	
14:30				キッズスイミングスクール		14:30	
15:00							15:00
15:30		15:20 コンビネーション ステップ50 山本	15:15 ボディケア ストレッチ60 東海林				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。

9月24日(月・祝)

営業時間

10:00~19:00

振替休日 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>11:30~ 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連動性が効率よく 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>12:45~ コンビネーションエアロ75 清宝・山口 同じ年コンビの2人が参上！ 中級レベルのエアロビクスのプログラム。 楽しみながら汗をかきたい方にオススメ！ 75分間が、あっという間かも！？</p> <p>14:00~ アクアウォークフラ 和田 7~9月の夏季限定レッスンも、今季ラストで す！！アクアウォークに、フラダンスのアレ ンジをプラス。ゆったりとした癒しの音楽と 動きで、南国ムードをお楽しみください！</p>	10:30 GROUP FIGHT45 澤井	10:30 シンプル エアロ40 瀬戸		10:30 アクアピクス30 田中	10:30	
11:00					11:10 リカバリー 田中	11:00	
11:30			11:35 パワーヨガ50 澤井	11:30 Sintex ~TONE~ 背骨統合エクササイズ 清宝	12:00 パタフライ 佐野		11:30
12:00					12:40 スイムトレーニング 初級		12:00
12:30			12:45 コンビネーション エアロ75 清宝・山口	12:45 HOTコア ヒーリング		13:20 アクアサーキット 河道	12:30
13:00				13:30 お腹シェイプ			13:00
13:30					14:00 アクアウォークフラ 和田		13:30
14:00			14:20 コンビネーション ステップ40 山本	14:20 シェイプ パンプ50 佐野			14:00
14:30							14:30
15:00			15:15 ウェーブ ストレッチ 稲木				15:00
15:30			16:00 ヨガ60 稲木				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。