

11月23日(金・祝)

営業時間

10:00~19:00

勤労感謝の日 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>11:10~ 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!</p> <p>マジスマとは… フィットネスイベントを 各地で実施しているコニット各1 3人メンバーですが、 今回はマジスマから ソロ活動ということで… 「ひとりマジスマ」です! by宅見</p> <p>14:00~ 誰でもできる ダンスフィットネス60 ~ひとりマジスマ~ 宅見 ストイックに運動できない、ダンスはちょっと リズム感がなくて… そんな方でも大丈夫。 お任せください! どなたでも出来る、そして 楽しめる、簡単な振り付けを踊りながら、有 酸素運動効果を高めます!! そしてマジスマ とはいったい…?</p> <p>15:30~ HOTウェーブストレッチ 稲木 祝日特別定員:35名 今回はウェーブリングを使用して、アクティブな 動きも取り入れます。「伸ばす」「ほぐす」「引き 締める」を実感しましょう! 祝日限定HOTスタ ジオで実施いたします。参加される方は、レッ スン開始30分前より、ジムカウンターで配布する、 整理券をおとりください。</p>	10:25 ZUMBA® MIYUKI			10:30 アクアビクス30 田中	10:30	
11:00					11:10 ハイドロストレッチ 田中	11:00	
11:30			11:30 ラテン ダンス MIYUKI				11:30
12:00			11:30 シンプル ステップ50 四辻		11:50 背泳ぎ 大屋		12:00
12:30						12:30 水士武気 河道	12:30
13:00			12:45 コンビネーション エアロ50 四辻	12:50 お腹シェイプ			13:00
13:30				13:20 コアヒーリング	13:10 マスターズ45 林		13:30
14:00			14:00 誰でもできる ダンスフィットネス60 ~ひとりマジスマ~ 宅見	14:15 ヨガ50 稲木		14:05 フロートシェイプ 岡井	14:00
14:30					14:45 はじめてスイトレ		14:30
15:00			15:20 オリジナル ステップ60 宅見	15:30 HOT ウェーブストレッチ 稲木			15:00
15:30				キッズスイミングスクール		15:30	
16:00						16:00	
16:30		16:35 ボディケア ストレッチ30 宅見					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。