

1月14日(月・祝)

成人の日 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	11:00~ HOTストレッチ 運動前にまずは全身のストレッチを行いましょう。あたたかい環境で、いつもよりのびのび大きく動くことができるかも！？					10:30
11:00		11:00 シンプル ステップ50 四辻	11:00 HOTストレッチ		11:00 フロートシェイプ 河道	11:00
11:30	11:40~ アクアウォーク&ジョグ 新春スペシャル 通常よりも酸素強度高めでウォーキングを行います。冬の名曲に合わせて、楽しく効果的に、お正月太りを解消しましょう！			11:50 飛び込みクリニック 青柳・堀江	11:40 アクアウォーク&ジョグ 新春スペシャル 河道	11:30
12:00		12:10 オリジナル エアロ60 四辻	12:10 パワーヨガ50 澤井	12:30 スイムトレーニング 中級		12:00
12:30	11:50~ 飛び込みクリニック 青柳・堀江 定員:20名 飛び込みは自己流…、やってみたいけど1人では不安…という方必見！今まで教わる機会の少なかった飛び込みのポイントを、わかりやすくお伝えします☆後半、スタート台の使用も可能です。参加される方は、レッスン開始30分前より、プールカウンターで配布する、整理券をおとりください。	13:30 GROUP GROOVE 澤井			13:30 アクアピクス30 細川	12:30
13:00						
13:30	14:10~ アイチ(Ai Chi) 細川 深い呼吸と、それに合わせた流動的な動きを行います。酸素を取り入れる量が増え、関節の可動域拡大も期待されます。日常生活でデスクワークが多い方にもオススメ★カラダがほぐれ、スッキリするのを体感してみてください！	15:00 ヨガ60 稲木	15:00 シェイプ パンプ50 佐野	14:50 息継ぎ クロール 菱谷		13:30
14:00						
14:30	16:15~ HOTウェーブストレッチ 稲木 ※定員:40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。		16:15 HOT ウェーブストレッチ 稲木	キッズスイミングスクール	14:10 アイチ(Ai Chi) 細川	14:30
14:30						
15:00	17:15~ コンビネーションエアロ60 宅見・山本 皆様お待ちかね！このコンビがついに登場！楽しく、そして効果的にカラダを動かしましょう！	17:15 コンビネーション エアロ60 宅見・山本				15:00
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。