

3月21日(木・祝)

# 春分の日

# 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 ウェーブ ストレッチ				10:30	
11:00		稲木				11:00	
11:30		11:15 ヨガ60	11:10 GROUP CORE 平石	スイベ スイミ ン グ ス ク ー ル	11:00 アクア ビューティーウォーク 和田	11:30	
12:00		稲木	11:55 筋膜ほぐし		11:45 フロードシェイプ 和田	12:00	
12:30						12:30	
13:00		12:35 バレトン 稲木			12:40 スイムトレーニング 中級	13:00	
13:30						13:30	
14:00	13:55~ 健康体操 小幡 様々な方法で適度にカラダを動かします。 体力に自信のない人や中高年の方を対象 にしたクラスです。楽しく、無理なく運動習慣 を身につけます。	13:40 コンビネーション エアロ50 小田	13:55 健康体操		13:40 アクアビクス30 河道	14:00	
14:30			小幡		14:30 背泳ぎ 築	14:30	
15:00		14:50 ファイトアタック BEAT50 小幡	14:45 HOTボディケア ストレッチ30 小田				15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30		キッズ ダンス スクール		キッズ スイミ ング ス ク ー ル		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。