

9月23日(月・祝)

営業時間  
10:00~19:00

# 秋分の日 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	10:30~11:20 「HOTパワーヨガ50」定員40名 ~LEDキャンドルバージョン~(相良) LEDキャンドルレッスン! LEDキャンドルを使い 癒しやパワーをより高めましょう!	10:30~11:20 コンビネーション ステップ50 清宝	10:30~11:20 HOTパワーヨガ50 ~LEDキャンドルバージョン~ 相良		10:30~10:50 アクアテック 河道	10:30
11:00						11:00~11:30 アクアビクス30 河道
11:30	11:45~12:15 「はじめて平泳ぎ」(河道) 平泳ぎの足の形から指導いたします。 はじめての方や、平泳ぎのキックが苦手な方 是非ご参加下さい!!	11:35~12:35 骨盤調整 相良	11:40~12:20 シンプルエアロ40 清宝			11:30
12:00						12:30~13:00 レベルアップクロール 安東(慶)
12:30	12:50~13:40 「ヨガ50」 ~LEDキャンドルバージョン~(相良) LEDキャンドルレッスン! LEDキャンドルを使い 癒しやパワーをより高めましょう!	12:50~13:50 GROUP GROOVE 澤井	12:50~13:40 ヨガ50 ~LEDキャンドルバージョン~ 相良			12:30
13:00						13:10~13:40 スイムトレーニング 初級 安東(慶)
13:30	14:00~15:00 「パワーヨガ&ヨガニードラ」(外山) 通常のパワーヨガにプラス20分程の瞑想を行 います。ブランケットや大き目のタオルをお持 ち下さい。瞑想の際利用いたします。 尚、無い場合でもレッスンにはご参加いた だけます。	14:10~14:55 GROUP FIGHT 澤井	14:00~15:00 パワーヨガ& ヨガニードラ 60 外山		13:20~13:50 フロートシェイプ 和田	13:30
14:00						14:00~14:30 アクアビューティーウォーク 和田
14:30	16:40~17:30 「シェイプパンプ50」(川田+α) 川田インストラクターによるシェイプパンプ! 皆様と一緒に筋肉を追い込みます! 川田インストラクターのシェイプパンプデビ ューをお見逃しなく!!	15:20~16:20 ヨガ60 澤井	15:30~16:10 コンビネーション ステップ40 宅見	キッズスイミングスクール		14:30
15:00						
15:30	16:40~17:30 シェイプパンプ50 川田+α	16:40~17:30 シェイプパンプ50 川田+α		キッズスイミングスクール		15:30
16:00						
16:30	17:50~18:10 ストレッチ 川田	17:50~18:10 ストレッチ 川田		キッズスイミングスクール		16:30
17:00						
17:30				キッズスイミングスクール		17:30
18:00				キッズスイミングスクール		18:00
18:30				キッズスイミングスクール		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。