

9月16日(月・祝)

# 敬老の日 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	<b>11:35~12:35</b> 「ボディメイクトレーニングスペシャル」(宅見) 「効かせる筋トレ」を行います! 音楽に合わせて動く…といった要素はありません!! 様々なエクササイズをご紹介します、一緒に達成感を 味わいましょう!!	10:30~11:20 コンビネーション ステップ50 中西	10:30~11:20 HOTパワーストレッチ 50 宅見		10:30~11:00 アクアサーキット 河道	10:30
11:00						
11:30	<b>12:50~13:40</b> 「シェイプパンプ50」(石井+α) 石井インストラクターによるシェイプパンプ! アゲアゲで盛り上げます!! 石井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!!	11:35~12:35 ボディメイク トレーニングスペシャル 60 宅見	11:40~12:20 シンプルエアロ40 中西			11:30
12:00						11:55~12:25 息継ぎクロール 河道
12:30	<b>12:35~13:05</b> パタフライドリルトレーニング(佐野) プルやキックを、ポイントに分けてトレーニングを 行い、パタフライのスキルアップを目指します。	12:50~13:40 シェイプパンプ50 石井+α	12:50~13:40 コアトレーニング50 宅見			12:30
13:00						12:35~13:05 パタフライ ドリルトレーニング 佐野
13:30	<b>12:50~13:40</b> 「コアトレーニング50」(宅見) 体幹トレーニングやファンクショナルトレーニングを 行います! 体幹を鍛えるとケガをしにくくなったり、ウエストが 細くなったりします。更に、体幹トレーニングを通じ て脳も活性化させましょう!	14:00~14:50 ファイトアタック BEAT50 小田	14:00~15:00 パワーヨガ& ヨガニードラ 60 外山	13:15~14:00 スイムトレーニング 上級 佐野	13:20~13:50 水士武気 和田	13:30
14:00						
14:30	<b>14:00~15:00</b> 「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。	15:10~16:00 ボディケアストレッチ 50 平石	15:30~16:10 コンビネーション エアロ40 小田			14:30
14:30						
15:00						15:00
15:30						
16:00				キッズスイミングスクール		16:00
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。