

3月20日(金・祝)

営業時間
10:00~18:00

春分の日 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		10:25~10:55 ZUMBA®30 MIYUKI				10:30
11:00			10:45~11:05 ストレッチ			11:00
11:30	11:10~11:40 「アイチ(Ai Chi)」(田中) 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！	11:30~12:00 シェイプ パンプ30 平石	11:30~12:00 ラテン ダンス30 MIYUKI	11:15~11:45 バタフライ 佐野	11:10~11:40 アイチ(Ai Chi) 田中	11:30
12:00				12:00~12:30 スイムトレーニング 初級		12:00
12:30	12:40~13:10 「アクアビクス30」 (菱谷 & 和田) 菱谷IRと和田IRによるスペシャルコラボレッスンです！ 最高に盛り上がること間違いなし！ 一緒に楽しく動きませんか？	12:40~13:10 ファイトアタック BEAT30 小田	12:40~13:10 ヨガ30 稲木		12:40~13:10 アクアビクス30 和田 & 菱谷	12:30
13:30					13:20~13:50 水士武気 河道	13:30
14:00		13:55~14:25 骨盤調整30 相良	14:00~14:30 コンビネーション エアロ30 吉原	14:05~14:25 はじめてスイトレ		14:00
14:30				14:30~15:15 スイム トレーニング 上級		14:30
15:00	15:00~15:30 ズンバ承認NO. 14560 「ZUMBA®30」(瀬戸 & 福嶋) 定員 24名 瀬戸IRと福嶋IRによるコラボレッスンです！ ラテン系の音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう！	15:10~15:40 オリジナル エアロ30 吉原	15:00~15:30 ZUMBA®30 瀬戸 & 福嶋			15:00
15:30						15:30
16:00					キッズ スクイ ミル グ	16:00
16:30			16:15~16:45 コア ヒーリング			16:30
17:00						17:00
17:30						17:30

短縮営業中の運動エリアのご利用は17:30までとなっております。

※短縮営業中はスタジオ参加人数を制限させていただきます。
スタジオ1 → 44名 スタジオ2 → 24名

18:00閉館

デイトム、ナイト、ビジネスナイト会員の方は
1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。