

4/29 (祝・月) 昭和の日特別プログラム

【営業時間：10：00～19：00】

デイトム、ナイト、ビジネスナイトの方は1,080円でご利用いただけます。

	スタジオ		プール	
	スタジオ1	スタジオ2		
10:30				10:30
11:00	10:30~11:30 シンプルエアロ60LOW 齋藤	10:30~11:20 ファンクショナル コンディショニング 村田	10:30~12:30 【有料】 泳法水中撮影会 阿部 ※事前予約必要です。	11:00
11:30				11:30
12:00	11:50~12:50 パワーヨガ60 齋藤	11:40~12:10 正しいS字姿勢 田口		12:00
12:30		12:20~12:50 HOT肌ケアエクササイズ 【予約25名】 八木		12:30
13:00			12:45~13:30 背泳ぎ 阿部	13:00
13:30	13:10~14:10 コンピネーション エアロ60 森田	13:20~14:00 HOTフィールヨガ40 【予約25名】 桑田		13:30
14:00			14:00~14:30 アクアピクス30 伊東	14:00
14:30	14:30~15:20 シェイパンプ50 八木	14:20~15:20 オリジナルステップ60 【予約25名】 森田 難		14:30
15:00			・11:40~12:10 【正しいS字姿勢】 正しいと言われている S字姿勢を作るために、 ストレッチやエクササイズを 実践していきます。	15:00
15:30				15:30
16:00	15:45~16:45 ZUMBA® 白石	15:30~17:30 HOT開放		16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00

【レッスンインフォメーション】

- ・泳法水中撮影会では事前に申込みが必要です。
- ・HOTスタジオに入られる際は、必ず蓋付の飲み物、タオルをご持参ください。
- ・予約が必要なプログラムはジムカウンターにて1時間前より必ず予約バンドをお取りください。
- ・HOT開放ではリラックスを目的として開放いたしますのでおつくりください。尚、激しい運動や大きな声での私語はご遠慮願います。

4/30 (祝・火) 退位の日特別プログラム

【営業時間：10：00～19：00】

全会員種別の方が無料でご利用いただけます。

	スタジオ		プール	
	スタジオ1	スタジオ2		
10:30				10:30
11:00	10:30~11:30 シンプルエアロ60LOW 野村	10:30~11:30 ヨガ60 齋藤		11:00
11:30				11:30
12:00	11:45~12:35 コンビネーション エアロ50Low 野村	11:50~12:20 HOTストレッチ 【予約25名】 新部	12:00~12:30 ウェーブアクアピクス30 【予約30名】 齋藤	12:00
12:30				12:30
13:00	13:00~13:50 シェイブパンプ50 Hey!Say!ラストパンプ! 桑田	12:50~13:40 HOTフィールヨガ50 【予約25名】 田口	13:00~13:30 水泳入門 小松	13:00
13:30				13:30
14:00		14:05~14:45 Laフットキュア 津山	13:45~14:15 初級クロール 小松	14:00
14:30	14:10~15:00 ファイトアタックBEAT50 宮永			14:30
15:00				15:00
15:30	15:20~16:20 ZUMBA® 白石	15:00~17:30 HOT開放	15:30~16:30 スイム1500 小松	15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00

【レッスンインフォメーション】

- HOTスタジオに入られる際は、必ず蓋付の飲み物、タオルをご持参ください。
- 予約が必要なプログラムはジムカウンターにて必ず予約 バンドをおとりください。
- HOT開放ではリラックスを目的として開放いたしますのでおつくろぎください。尚、激しい運動や大きな声での私語はご遠慮願います。

5/1 (祝・水) 即位の日特別プログラム

【営業時間：10：00～19：00】

全会員種別の方が無料でご利用いただけます。

	スタジオ		プール	
	スタジオ1	スタジオ2		
10:30				10:30
11:00	10:30~10:20 シンプルエアロ50LOW 阿部 (采)	10:50~11:30 HOTフレックスストレッチ & リンパフロー 【予約20名】 村田	11:00~11:30 アクアダンス 和田	11:00
11:30				11:30
12:00	11:40~12:30 シンプルステップ40 +筋トレ10 阿部 (采)	12:00~12:40 HOTピラティスヨガ 【予約25名】 津山	11:00~11:30 初級スイムトレーニング 和田	12:00
12:30				12:30
13:00	13:00~14:00 パワーヨガ60 齋藤	13:00~13:30 ベーシック5&セコンズ8 新部	13:00~13:30 中級クロール 村田	13:00
13:30				13:30
14:00		14:00~14:30 X-fit 極 村田		14:00
14:30	14:20~15:20 コンビネーション ステップ60 稲田			14:30
15:00		15:00~17:30 HOT開放	15:00~15:30 無料体験ダイビング (事前予約2名)	15:00
15:30			15:30~16:00 無料体験ダイビング (事前予約2名)	15:30
16:00	15:40~16:40 コンビネーション エアロ60 稲田		16:00~16:30 無料体験ダイビング (事前予約2名)	16:00
16:30				16:30
17:00			13:00~13:30 【ベーシック5&セコンズ8】 基本的な5つのエクササイズを 確認しながら行い、ゆっくりと動き ながらトレーニングを行います。	17:00
17:30				17:30
18:00				18:00

【レッスンインフォメーション】

- HOTスタジオに入られる際は、必ず蓋付の飲み物、タオルをご持参ください。
- 予約が必要なプログラムはジムカウンターにて必ず予約バンドをおとりください。
- 体験ダイビングは事前にレセプション、電話にてご予約ください。(1人15分)
- HOT開放ではリラックスを目的として開放いたしますのでおつくりください。尚、激しい運動や大きな声での私語はご遠慮願います。

5/3 (祝・金) 憲法記念日特別プログラム

【営業時間：10：00～19：00】

デイトム、ナイト、ビジネスナイトの方は1,080円でご利用いただけます。

	スタジオ		プール	
	スタジオ1	スタジオ2		
10:30				10:30
11:00	10:30~11:20 健康体操 金子			11:00
11:30		11:00~11:40 シンプルステップ40 鳥越	11:00~11:30 スノーケリング 【予約5名】 村田	11:30
12:00	11:30~12:20 ボディケアストレッチ 小川		11:30~12:00 無料体験ダイビング 【事前予約2名】	12:00
12:30		12:00~13:00 骨盤エクササイズ 鳥越	12:00~13:30 無料体験ダイビング 【事前予約2名】	12:30
13:00	12:45~13:45 シンプルエアロ60LOW 野村			13:00
13:30		13:20~14:20 フリースタイルダンス 藤山	13:30~14:00 ワンダフルスポーツアクア 阿部	13:30
14:00	14:00~14:50 コンビネーション エアロ50LOW 野村			14:00
14:30		14:40~15:20 HOTフィールヨガ40 【定員25名】 田口	14:15~15:00 バタフライ 阿部	14:30
15:00				15:00
15:30	15:30~16:30 ファイトアタックBEAT & シェイプパンプ 和田&村田			15:30
16:00		16:00~17:30 HOT開放		16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00

【レッスンインフォメーション】

- ・HOTスタジオに入られる際は、必ず蓋付の飲み物、タオルをご持参ください。
- ・予約が必要なプログラムはジムカウンターにて必ず予約バンドをおとりください。
- ・体験ダイビングは事前にレセプション、電話にてご予約ください。(1人15分)
- ・ファイトアタックBEAT&シェイプパンプでは筋トレと格闘動作をミックスして行います。
- ・HOT開放ではリラックスを目的として開放いたしますのでおつくりください。尚、激しい運動や大きな声での私語はご遠慮願います。

5/4 (祝・土) 緑の日特別プログラム

【営業時間：10：00～19：00】

デイトム、ナイト、ビジネスナイトの方は1,080円でご利用いただけます。

	スタジオ		プール	
	スタジオ1	スタジオ2		
10:30	【有料イベント】 10:30～11:40 ダブルステップ 岩下 ※事前予約が必要です。	10:30～11:20 ファンクショナル コンディショニング 福原	8:30～10:40 キッズスイミング スクール利用1コース使用	10:30
11:00				11:00
11:30				11:30
12:00		11:40～12:40 シンプルエアロ60 野村	11:30～12:15 平泳ぎ 阿部	12:00
12:30	12:00～13:00 コンピネーション エアロ60 岩下			12:30
13:00		13:00～13:50 ピラティス 鶴岡	13:00～13:30 ワンダフルスポーツアクア 阿部	13:00
13:30	13:20～14:20 オリジナルエアロ60 野村			13:30
14:00		14:10～15:10 HOTヨガ60 【予約25名】 鶴岡	14:00～15:30 みんなで遠泳 オープンウォーター 【予約10名】 阿部	14:00
14:30			【2コース利用】 長く楽に安全に泳ぐ方法を 阿部コーチが皆様に 伝授します。 レッスン中盤からは実際に 皆様で楽しく泳ぎます。	14:30
15:00	14:40～15:40 ZUMBA® 梶原			15:00
15:30		15:50～16:20 HOTフレックスストレッチ 【定員20名】 村田		15:30
16:00	16:00～16:50 シェイブパンプ50 新部			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00

【レッスンインフォメーション】

- ・プールエリアでは10時40分までスイミングスクール実施のためコース制限がございます。
- ・HOTスタジオに入られる際は、必ず蓋付の飲み物、タオルをご持参ください。
- ・予約が必要なプログラムはジムカウンターにて必ず予約バンドをおとりください。
- ・有料イベントは事前に予約、申込みが必要です。

5/6 (祝・月) ふりかえ休日特別プログラム

【営業時間：10：00～19：00】

デイトム、ナイト、ビジネスナイトの方は1,080円でご利用いただけます。

	スタジオ		プール	
	スタジオ1	スタジオ2		
10:30				10:30
11:00	10:30~11:20 コンピネーション ステップ50 山崎	10:30~11:20 HOTファンクショナル コンディショニング 【予約25名】 唐澤		11:00
11:30				11:30
12:00	11:40~12:20 フィットZERO 山崎	11:50~12:40 コンピネーション エアロ50LOW 唐澤		12:00
12:30				12:30
13:00			12:30~13:15 クロール 阿部	13:00
13:30	【有料イベント】 13:00~14:20 マルチステップ80 森田 ※事前予約が必要です。	13:00~14:00 ZUMBA® ミキ	13:30~14:00 フィンスイム 【予約5名】 小松	13:30
14:00				14:00
14:30		14:20~15:00 スムーズモーション 村田	14:15~14:45 アクアピクス30 伊東	14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00	15:15~18:30 キッズ体育 スクール		15:15~18:30 キッズスイミング スクール	16:00
16:30				16:30
17:00	15:30~幼児クラス		15:30~ 1コース使用	17:00
17:30	16:30~児童クラス		16:30~ 2コース使用	17:30
18:00	17:30~上級クラス		17:30~ 2コース使用	18:00

【レッスンインフォメーション】

- ・プールエリアでは15時30分よりスイミングスクール実施のためコース制限がございます。
- ・HOTスタジオに入られる際は、必ず蓋付の飲み物、タオルをご持参ください。
- ・予約が必要なプログラムはジムカウンターにて必ず予約バンドをおとりください。
- ・有料イベントは事前に予約が必要です。