

11月23日(木) 勤労感謝の日 プログラムスケジュール

営業時間 10:00~20:00

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	18M		
10:00			スイミングスクール		10:00	
10:30	10:30 (50分) シンプルエアロLow40 +筋トレ10 唐澤	10:45 (40分) HOT 筋膜ほぐし 横川		オ2 コ プ リ ン ス	10:20 (45分) AC 45 田中と	10:30
11:00		【定員20名】				11:00
11:30					11:20 (30分) HW 田中と	11:30
12:00	11:45 (60分) ファンクショナル コンテishiョニング 唐澤	11:45 (30分) フレックスストレッチ 横川		2 コ ス オ プ ン	【定員16名】	12:00
12:30	【定員42名】				12:20 (30分) バタフライ 塩原	12:30
13:00		13:05 (30分) ビューティプロジェクト 小尻 花井				13:00
13:30	13:15 (50分) ファイトアタックBEAT 横川	【定員20名】				13:30
14:00		13:50 (30分) ビューティプロジェクト くびれ 薄井				14:00
14:30	14:30 (60分) ポティーメイク トレーニング 岩見	【定員20名】			14:15 (30分) ウォーク&シ`ョク`姿勢 花井	14:30
15:00		14:45 (50分) コンビネーションエアロ50 中根			15:00	
15:30	【定員45名】			15:00 (30分) アクア30 田中と	15:30	
16:00	16:00 (60分) ポティーケア ストレッチ 岩見	15:50 (50分) シンプルステップ40 +筋トレ10 中根	スイミングスクール		16:00	
16:30	【定員42名】	【定員16名】			16:15 (45分) アクア45 森	16:30
17:00					【定員20名】	17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:30						19:30

- 1、各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。予めご了承ください。
- 2、定員制のレッスンは、レセプションカウンターにて30分前からの予約となります。
- 3、旧デイトム会員(火~土利用の方)・デイトム(月~金)・ナイト・ビジネスナイト会員の方は3,240円(時間外利用料)でご利用いただけます。
- 4、『10:45~11:05』のプールは、ジャグジー・スチームサウナのみご利用可能です。予めご了承ください。