

12月23日(土) 天皇誕生日 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		キッズバレエ教室	スイミングスクール		10:00	
10:30	10:20 (40分) シンプルエアロ40 阿部				10:40 (45分) アクア45 真栄田	10:30
11:00						11:00
11:30	11:20 (60分) オリジナルエアロ 中島				11:30	
12:00					12:00	
12:30					12:30	
13:00	12:40 (50分) コンビネーションステップ50 中島				13:00 (30分) アクア30(フロート) 高橋 2コース オープン	13:00
13:30					【定員18名】	13:30
14:00	有料イベント 14:00 (90分) ZUMBA 白石・竹内・水本				13:50 (30分) アクア30 高橋	14:00
14:30		14:30 (50分) コンビネーションエアロ50 関				14:30
15:00					15:00	
15:30				15:15 (30分) ウォーク&ジョグ 田中と	15:30	
16:00	16:00 (60分) パワーヨガ 関 【定員42名】	16:00 (30分) HOT 筋膜ほぐし 横川 【定員15名】			16:00	
16:30		16:45 (30分) HOT ストレッチ 横川 【定員20名】		16:00 (45分) AC 45 田中と	16:30	
17:00					17:00	
17:30	ZUMBA有料イベント ~ 鶴見ジョイントレッスン ~ ☆2017年を締めくくる ZUMBAイベント!! ☆ラテン系の音楽とダンスの フィットネスエクササイズ!! 詳細は、館内掲示・チラシより ご確認下さい。 皆様のご参加お待ちしております。				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、アフタヌーン・レギュラー・デイトタイム(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。

