

# 7月16日（月）海の日 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	10:20 (40分) パレトン 岡島	10:20 (60分) ヨガ 井上		スイミングスクール	10:30 (45分) アクア45 田中と	10:30
11:00						11:00
11:30	11:15 (50分) コンビネーションエアロ50 岡島	【定員20名】 11:35 (30分) フレックスストレッチ 高橋		スイミングスクール	11:30 (30分) ウォーク&ジョグ 田中と	11:30
12:00		【定員20名】				12:00
12:30	12:20 (60分) ZUMBA 水本	12:30 (40分) スムーズモーション 大池		スイミングスクール	12:30 (45分) AC45 高橋	12:30
13:00		【定員15名】				13:00
13:30				スイミングスクール		13:30
14:00	13:35 (50分) コンビネーションステップ50 関	13:45 (50分) HOTピラティスヨガ 田中と				13:45 (20分) スノーケリング 山田
14:30		【定員20名】		スイミングスクール		14:30
15:00	14:45 (60分) パワーヨガ 関	14:55 (60分) ストリートダンス 岩田			14:30 (45分) アクア45(リング) 韓	15:00
15:30	【定員42名】		スイミングスクール		15:30	
16:00	キッズ体育				16:00 (45分) HT 45 韓	16:00
16:30		16:10 (40分) ステップZERO 高橋	スイミングスクール	【定員16名】	16:30	
17:00		【定員16名】			17:00	
17:30			スイミングスクール		17:30	
18:00					18:00	
18:30			スイミングスクール		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、『10:45~11:15』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。