

# 8月11日(土) 山の日 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					10:00
10:30	10:30 (50分) コンビネーションエアロ50 岩見	10:25 (60分) パワーヨガ 関		10:30 (45分) AC45 田中と	10:30
11:00		[定員20名]			11:00
11:30					11:30
12:00	11:45 (50分) コンビネーションステップ50 関	11:45 (60分) ピラティスストレッチ 岩見	~ピラティスストレッチ~ ストレッチだけではほぐれない 肩凝りや腰の張り!! ピラティスとストレッチの 組合わせてバランス良く 整えていきましょう!		12:00
12:30		[定員20名]			12:45 (30分) ウオーク&ジョグ 田中と
13:00	13:00 (60分) シェイプパンプ 横川・山田	13:15 (40分) ファンクショナルピラティス 大池			13:00
13:30		[定員20名]		13:30 (30分) アクア30 田中と	13:30
14:00					14:00
14:30	14:30 (90分) ZUMBA 白石・佐々木・竹内	14:20 (40分) スムーズーション 大池			14:30
15:00		[定員15名]			15:00
15:30		15:30 (40分) シンプルエアロ40 中島		15:15 (30分) 平泳ぎ 山田	15:30
16:00				1コース オープン	16:00
16:30	16:30 (60分) エアロサーキット 中島			16:00 (30分) アクアダンス 山田	16:30
17:00					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、旧デイトタイム会員(火~土利用の方)・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。