

9月17日（月）敬老の日 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 (60分) ZUMBA 水本	10:25 (50分) コンビネーションエアロ50 岡島		2 コース オープン	10:30 (45分) アクア45 田中と	10:30
11:00						11:00
11:30	11:35 (50分) コンビネーションステップ50 関	11:30 (30分) フレックスストレッチ 高橋 【定員20名】			11:30 (30分) ウォーク&ジョグ 田中と 1コース オープン	11:30
12:00		12:15 (30分) 健康体操 大池 【定員20名】				12:00
12:30	12:40 (60分) パワーヨガ 関 【定員42名】				12:30 (45分) アクア45(リング) 高橋	12:30
13:00						13:00
13:30	13:55 (50分) エアロサーキット50 中島	13:40 (50分) HOTピラティスヨガ 田中と 【定員20名】			13:35 (30分) クロール 山田 2コース オープン	13:30
14:00						14:00
14:30	15:00 (50分) シンプルエアロ50 中島	14:55 (40分) ステップZERO 高橋 【定員16名】			14:30 (45分) AC45 韓	14:30
15:00					15:00	
15:30	キッズ 体育	15:55 (60分) ヨガ 井上 【定員20名】	スイミング スクール	16:00 (45分) HT45 韓 【定員16名】	16:00	
16:00						16:30
16:30						17:00
17:00						17:30
17:30						18:00
18:00						18:30
18:30						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。