

# 9月24日（月）振替休日 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) コンビネーションエアロ50 関	10:45 (60分) ♥ ヨガ 井上		オ2 コース プンス	10:30 (45分) AC45 田中と	10:30	
11:00					11:30 (30分) ♥ ウォーク&ジョグ 田中と	1コース オープン	11:00
11:30	11:45 (60分) パワーヨガ 関 【定員20名】					11:30	
12:00		12:30 (50分) ♥ シェイプパンプ 山田 【定員42名】			12:30 (20分) ♥ スノーケリング 宮崎	2コース オープン	12:00
12:30						12:30	
13:00	13:15 (60分) ストリートダンス 岩田	13:45 (30分) ♥ フレックスストレッチ 山田			13:15 (30分) ♥ クロール 宮崎	2コース オープン	13:00
13:30						13:30	
14:00	14:45 (60分) ZUMBA 佐々木	14:30 (30分) ♥ 健康体操 田中と 【定員20名】			14:30 (45分) アクア45 高橋		14:00
14:30						14:30	
15:00		15:30 (50分) ♥ ピラティスヨガ 田中と 【定員20名】			15:00		
15:30			スイミングスクール		15:30		
16:00	キッズ 体育				16:00 (45分) HT45 高橋 【定員16名】	2コース オープン	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							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。
- 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。