

1月14日(月) 成人の日 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	10:30 (50分) コンビネーションエアロ40 +筋トレ10 岡島	10:45 (60分) ヨガ 井上 【定員20名】		オ2 オープン	10:30 (45分) アクア45 高橋	10:30
11:00					11:30 (30分) アクア30(アクアボード) 高橋 【定員24名】	1コース オープン
11:30						11:30
12:00	11:55 (50分) シェイプパンプ 山田					12:00
12:30		12:15 (30分) 健康体操 大池 【定員20名】			12:30 (45分) アクア45(リング) 田中	12:30
13:00		13:00 (30分) 筋膜ほぐし 大池 【定員15名】				13:00
13:30	13:25 (50分) コンビネーションステップ50 関				13:35 (30分) バタフライ 山田 2コース オープン	13:30
14:00						14:00
14:30		14:20 (50分) HOTピラティスヨガ 田中と 【定員20名】			14:30 (45分) AC45 韓	14:30
15:00	14:45 (60分) パワーヨガ 関 【定員42名】				15:00	
15:30					15:30	
16:00	キッズ体育	15:45 (40分) ステップZERO 高橋 【定員16名】	スイミングスクール	16:00 (45分) HT45 韓 【定員16名】	16:00	
16:30				2コース オープン	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(スタジオ)のレッスンは、マシンジムカウンターにて30分前からの予約となります。
- 3、定員制(プール)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。
- 4、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。
- 5、『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。