

9月16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 (50分) コンビネーションエアロ50 岡島	10:30 (30分) フレックスストレッチ 秋山 【定員20名】		オ2 オープン	10:30 (45分) アクア45 高橋
11:00					11:00
11:30	11:40 (60分) ZUMBA ASA	11:30 (60分) パワーヨガ 岡島 【定員20名】		11:30 (30分) アクア30(フロート) 高橋 【定員20名】	11:30
12:00				2コース オープン	12:00
12:30				12:30 (45分) A C 45 田中と	12:30
13:00	スペシャル	13:00 (60分) ヨガ 井上 【定員20名】			13:00
13:30	13:15 (60分) 欲張りステップ&パンプ 高橋・真栄田 【定員30名】			13:30 (30分) クロール 角和 2コース オープン	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	14:45 (60分) ストリートダンス 岩田	14:50 (50分) HOT暖ピラティスヨガ 田中と 【定員20名】		14:45 (30分) ウォーク&ジョグ 韓	15:00
15:30				15:30 (30分) アクア30 韓 【定員20名】	15:30
16:00	キッズ体育	16:00 (40分) ステップZERO 高橋 【定員16名】	スイミングスクール		16:00
16:30					
17:00					17:00
17:30		欲張りステップ&パンプ 有酸素運動の『ステップZERO』 &筋カトレーニングの『シェイプ パンプ』が初コラボ!! 60分間でどちらも楽しめる スペシャルレッスンです。			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、旧デイトム会員(火~土利用の方)・デイトム(月~金)・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。