

9月23日(月) 秋分の日 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50 岡島 | 10:30 (30分) ウェーブストレッチ 阿部 【定員20名】 | | 2 コース オープン | 10:30 (45分) アクア45(リング) 高橋 | 10:30 |
| 11:00 | | 11:15 (50分) シンプルステップ50 阿部 【定員16名】 | スイミングスクール | | 11:30 (30分) アクア30(ミット) 高橋 2コース オープン 【定員20名】 | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | 11:45 (60分) パワーヨガ 岡島 【定員42名】 | 12:40 (60分) ヨガ 井上 【定員20名】 | | 12:30 (45分) アクア45 田中 | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | 12:30 | |
| 13:00 | 13:20 (40分) ステップZERO 高橋 | 14:00 (30分) フレックスストレッチ 秋山 【定員20名】 | | 13:45 (30分) スノーケリング 真栄田 2コース オープン | 13:00 | |
| 13:30 | | 14:45 (30分) 筋膜ほぐし 高橋 【定員15名】 | | 14:45 (30分) ウォーク&ジョグ 韓 | 13:30 | |
| 14:00 | 14:30 (50分) ファイトアタックビート 横川 | 15:50 (50分) HOT暖ピラティスヨガ 田中と 【定員20名】 | | 15:30 (30分) アクア30(フロート) 韓 2コース オープン 【定員20名】 | 14:00 | |
| 14:30 | | | | | 14:30 | |
| 15:00 | | | | | 15:00 | |
| 15:30 | | | | | 15:30 | |
| 16:00 | キッズ体育 | | スイミングスクール | | 16:00 | |
| 16:30 | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | 18:30 | |
| 19:30 | | | | | 19:30 | |

- 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。
- 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。
- 旧デイトタイム会員(火~土利用の方)・デイトタイム(月~金)・ナイト会員の方は3,240円(時間外利用料)でご利用いただけます。