

9月21日（月）敬老の日 プログラムスケジュール

営業時間 10:00~19:00

	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(30分) コンビネーションエアロ 岡島 【定員30名】			オ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(30分) ファンクショナルピラティス 大池 【定員18名】				11:00
11:30						11:30
12:00	12:00(30分) ヨガ 阿部(采) 【定員35名】					12:00
12:30		12:45(30分) スタイルッシュパンプ 真栄田 【定員12名】			12:30(45分) アクア45 田中(智)	12:30
13:00						13:00
13:30	13:30(30分) ファイトアタックBEAT 横川 【定員30名】					13:30
14:00		14:15(30分) ピラティスヨガ 田中(智) 【定員18名】			14:15(30分) 中級スキンダイビング 宮崎	14:00
14:30					2コース オープン	14:30
15:00	15:00(30分) コンビネーションステップ 関 【定員30名】				15:00	
15:30		15:45(30分) ステップZERO 高橋 【定員16名】	スイミングスクール	15:30(45分) AC45 韓 【定員20名】	15:30	
16:00	キッズ体育				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
19:30						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3,300円(時間外利用料)でご利用いただけます。