

9/23(月) 秋分の日プログラムスケジュール

祝日 営業時間 10:00~19:00

	スタジオ		プール		特別プログラム案内
	スタジオ1	スタジオ2			
10:30			~10:45 短期水泳教室	10:30	【スタジオ2】 11:00~11:40 キックボクシングエクササイズ キックボクシングの動作を取り入れて体幹を強くし、脂肪燃焼に効果があります。
11:00	10:50~11:30 シンプルエアロ40 小山	11:00~11:40 キックボクシング エクササイズ 金子		11:00	
11:30			11:30~12:00 初級クロール 飯島	11:30	【スタジオ2】 13:50~14:20 14:30~15:00 Athlete Camp WOD 体験会 週一回参加で、効果を実感できるプログラムの体験会です。 トレーニングに ・慣れていない方は低負荷で♪ ・慣れている方は高負荷で♪♪ 参加者が自身で強度を選ぶことで、どなたでもご参加いただけます。 定員 10名
12:00	11:45~12:35 オリジナルエアロ50 小山	12:00~13:00 気功 溝畑	12:10~12:40 スイム500 飯島	12:00	
12:30				12:30	
13:00	12:50~13:40 シェイプパンプ 安藤		13:00~13:30 アクアビクス 小山	13:00	
13:30				13:30	【スタジオ2】 はじめての ファइटिंगエクササイズ 15:15~16:05 キックボクシング(パンチ・キック)の基本動作を確認しながら、繰り返し行う、はじめての方にも汗をかいていただけるクラスです。 難易度 ☆ 強度 各自設定
14:00		13:50~14:20 Athlete Camp WOD 体験会		14:00	
14:30	14:00~15:00 ヨガ 岡野	14:30~15:00 Athlete Camp WOD 体験会		14:30	【スタジオ1】 ルーシーダットン 16:30~17:20 ゆっくりとした動きとルーシーダットン独特の呼吸法がリンパや血液の流れを促進させ代謝機能を高めることで体の内側からきれいになれるエクササイズです。
15:00				15:00	
15:30	15:15~16:15 ジャズダンス 岡野	15:15~16:05 はじめてファイティング エクササイズ 溝越		15:30	
16:00				16:00	
16:30	16:30~17:20 ルーシーダットン 溝越		15:15~18:45 キッズスクール 3コース利用	16:30	
17:00				17:00	
17:30				17:30	
18:00	運動エリアは18:30までご利用いただけます。			18:00	
18:30				18:30	

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご注意ください。
- テイタイム、ナイト、ビジネスナイト会員の方は、1,080円(時間外利用料)でご利用いただけます。