



7月22日(木・祝)

営業時間
10:00~18:00

海の日 祝日特別スケジュール

	インフォメーション	スタジオ		プール		
		1	2	メイン	ラグジュアリー	
10:30	<p>【有料プログラム】 12:15~ 腸・リンパ美人エクササイズ 担当: 稲木</p> <p>トレーニング・ヨガ・ピラティスの融合プログラムです。浮腫や冷えの改善・腸内環境免疫力向上が期待できます。 ※デイトム・ナイト・ビジネスナイト会員の方は、お申込みいただくとレッスン前30分およびレッスン後45分に限り、施設をご利用いただけます。 詳しくは別紙館内掲示物をご参照ください。 ↓こちらからHPIにアクセスできます！</p>  <p>13:00~ 水泳部 担当: 柱谷</p> <p>持久カトレーニングを中心に泳ぎこみを行います。楽しく励まし合いながら練習しましょう！ ※デイトム・ナイト・ビジネスナイト会員の方は、お申込みいただくとレッスン前30分およびレッスン後45分に限り、施設をご利用いただけます。 詳しくは別紙館内掲示物をご参照ください。 ↓こちらからHPIにアクセスできます！</p> 	(R) 10:30 ピラティス プラス40 (CSLive)	10:25 ウェーブ ストレッチ40 稲木		10:30 アクア ZUMBA®	10:30
11:00					11:00 梶村	11:00
11:30					11:15 アクアビクス45 梶村	11:30
12:00						12:00
12:30					12:30 はじめてスイトレ 柱谷	12:30
13:00					12:50 アクアビクス30 岡井	13:00
13:30					13:30 プールde骨盤調整 岡井	13:30
14:00						14:00
14:30					14:30 背泳ぎ 小牧	14:30
15:00						15:00
15:30					15:30	
16:00					16:00	
16:30					16:30	
17:00					17:00	
17:30					17:30	

最終入館及び運動エリアのご利用は営業終了30分前までとなります。

18:00までにご退館いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

18:00閉館

デイトム、ナイト、ビジネスナイト会員の方は
1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。