


8月9日(月・祝)

営業時間
10:00~18:00

振替休日 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	【有料プログラム】 13:00~ 水泳部 担当:安東(大) 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HPにアクセスできます 				
11:00		10:40 ボディメイク トレーニング30 (CSLive)	10:30 パワーヨガ40 相良		10:30 アクアテック 菱谷
11:30		11:35 骨盤調整 相良	11:30 コアヒーリング 石井	11:20 息継ぎ クロール 安東(慶)	11:00 フロートシェイプ 菱谷
12:00				12:00 スイムトレーニング 中級 安東(慶)	
12:30		12:30 ピラティス (CSLive)	12:35 ヨガ40 相良		12:15 アクア ウォーク&ジョグ 小田
13:00					
13:30		13:30 オリジナル エアロ40 (CSLive)	13:40 パワーヨガ40 外山	水泳部 (有料)	13:50 水土武気 小田
14:00					
14:30		スペシャル 14:30 ファイトアタックBEAT40 ~Lesson in the DARK~ 菅野			
15:00		【スペシャルプログラム】 14:30~ファイトアタックBEAT40 ~Lesson in the DARK~			
15:30	15:25 GROUP CORE 平石	15:20 ウェーブ ストレッチ 小田	キッズスイミングスクール		
16:00					
16:30					
17:00					
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。