







4月29日（木） 昭和の日 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					10:00	
10:30	10:30(40分) コンビネーションエアロ 中根 【定員30名】	 10:40(30分) コアヒーリング 横川 【定員12名】		10:30(45分) アクア45 真栄田	10:30	
11:00			11:00			
11:30					11:30	
12:00				 12:00(30分) クロール 塩原	12:00	
12:30	12:30(40分) ファイトアタックBEAT 真栄田 【定員30名】	 12:15(40分) ルーシーダットン 中根 【定員18名】			2コース オープン	12:30
13:00			13:00			
13:30					13:30	
14:00				 13:45(30分) ウォーク&ジヨグ 薄井	14:00	
14:30	14:15(40分) パワーヨガ 唐澤 【定員35名】	 14:00(30分) ステップjam 高橋 【定員16名】				14:30
15:00			15:00			
15:30			スイミング スクール	15:30(45分) AC45 高橋 【定員20名】	15:30	
16:00	15:55(40分) コンビネーションステップ 稲田 【定員30名】	 15:45(40分) フィールヨガ 阿部(隼) 【定員18名】			2コース オープン	16:00
16:30					16:30	
17:00						
17:30					17:30	
18:00					18:00	
18:30					18:30	
19:00					19:00	

- 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。