

8月9日(月) 振替休日 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	2コース オープン	10:00		
10:30	10:30(40分) ヨガ 井上 【定員35名】	10:20(30分) CSLIVE ポテイメイトレーニング 【定員16名】				10:30(45分) アクア45(リング) 田中(智)	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00	12:00(40分) ファイトアタックBEAT 阿部・横川 【定員30名】	11:50(40分) ピラティスplus 大池 【定員18名】					12:00
12:30						12:30(30分) 背泳ぎ 宮崎 2コース オープン	12:30
13:00							13:00
13:30	13:30(40分) コンビネーションステップ 関 【定員30名】	13:45(40分) シェイプパンプ 真栄田 【定員12名】					13:30
14:00							14:00
14:30						14:15(30分) スノーケリング 村上 2コース オープン	14:30
15:00	14:50(40分) STRONG Nation(TM) 白石 【定員30名】				15:00		
15:30		15:30(40分) ストリートダンス 岩田 【定員16名】	スイミングスクール		15:30		
16:00	キッズ体育				16:00(45分) AC45 田中(智) 【定員20名】	16:00	
16:30						16:30	
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							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。