

7月23日（金） スポーツの日 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			スイミング スクール	4 コース オープン	10:00
10:30	10:30(40分) パワーヨガ 阿部(采) 【定員35名】				キッズ プール開放 (有料)
11:00		11:00(40分) LIVE CSLIVE ZUMBA 【定員16名】			
11:30					11:30
12:00					12:00
12:30	12:15(40分) シェイパンプ 真栄田 【定員30名】	12:30(40分) ピラティス plus 田中(智) 【定員18名】			12:30(30分) アクア30 阿部(采)
13:00					13:00
13:30			スイミング スクール	3 コース オープン	13:30
14:00	13:45(40分) シンプルエアロ LOW 関 【定員30名】				14:00
14:30		14:20(30分) EXCITE ZONE 阿部(隼) 【定員16名】			14:30
15:00					15:00
15:30	15:30(40分) コンビネーションエアロ 関 【定員30名】	15:45(40分) Laフットキュア 石田 【定員18名】	14:45(45分) シークレットAQA(有料) 真栄田・高橋・田中(智)		詳細は館内ポスターをご 確認ください！ 定員70名
16:00			15:45(45分) シークレットAQA II(有料) 田中(智)・高橋・真栄田		
16:30					16:30
17:00			※15:30~15:45 は 休憩時間になります。		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。