

1月10日（月） 成人の日 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		10:00		
10:30	10:30(40分) シンプルエアロ 阿部(采) 【定員42名】	新プログラム 導入記念♪		2コース オープン	10:30(45分) アクア45 高橋	10:30	
11:00						11:00	
11:30		11:20(30分) CSLIVE リズムCAMP 【定員20名】				11:30	
12:00	12:00(40分) ヨガ 井上 【定員42名】					12:00	
12:30		12:35(40分) ピラティスplus 大池 【定員20名】			リズムを感じながらシンプ ルな動きのコアトレーニ ングを連続して行うプログ ラムです。 キレイな姿勢やウエスト引 き締め効果も期待出来ま す!!	12:45(30分) スノーケリング 村上 2コース オープン	12:30
13:00							13:00
13:30	13:30(40分) ファイトアタックBEAT 真柴田 【定員42名】						13:30
14:00		14:00(40分) バレエエクササイズ 宇佐美 【定員18名】					14:00
14:30						14:15(45分) アクア45(リング) 田中(智)	14:30
15:00	14:50(40分) コンビネーションステップ 関 【定員32名】					15:00	
15:30		15:15(40分) ストリートダンス 岩田 【定員20名】	スイミングスクール		15:30		
16:00	キッズ体育				16:00(45分) AC45 韓 【定員20名】 2コース オープン	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。