

1/10(月) 成人の日スケジュール

営業時間 10:00~19:00

	フリースペース	スタジオ1 定員52名	スタジオ2 定員26名	プール	
10:30					営業時間・レッスン定員は下記の通りとなります。 【営業時間】 10:00~19:00 【レッスン定員】 スタジオ1 52名 スタジオ2 26名 フリースペース 14名 レッスン開始前にスタジオにてご準備ください。
11:00		10:30~11:10 ZUMBA® 岡野	10:30~11:00 CSLive リズムCAMP		
11:30			REC		リズムキャンプ リズムファンクショナルトレーニング 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。初めての方にもおすすめ★
12:00		11:25~12:05 ヨガ 岡野	11:30~12:00 NO LIMIT 己に勝つ ~成人式スペシャル~	11:30~12:00 アクアアタック 原(貴)	
12:30			大前	12:10~12:40 大人のスイム700 大簇	NO LIMIT 己に勝つ 有酸素運動や筋力トレーニングを連続して行うことで心肺機能向上を目的に限界に挑戦するプログラムです。
13:00		12:20~13:00 ファイトアタックBEAT ~成人おめでとう キック100連発~	12:30~13:00 筋膜ほぐし 安藤		
13:30		原(貴)			ファイトアタックBEAT 成人おめでとうキック100連発 成人式を祝して、特別バージョンでお届けします。キック100連発打ちましよう！
14:00		13:20~14:00 コンビネーション エアロ 鳥越	13:30~14:10 CSLive シンプルエアロ		
14:30			REC		アクアアタック アクアピクスに格闘技動作をプラス！
15:00		14:20~15:00 骨盤エクササイズ 鳥越	14:30~15:10 CSLive シェイブパンプ		
15:30			REC	15:15~16:30 キッズスクール 【2コース】	大人のスイム700 おそらくいつものスイム700です！
16:00					
16:30		15:30~18:30 スタジオ開放 ※ストレッチなどご自由にお使いください			テイタイム・ビジネスナイト ナイト会員の方は時間外利用料1,100円にてご利用いただけます。
17:00				16:30~18:40 キッズスクール 【3コース】	
17:30					スケジュールはインターネットよりご覧いただけます
18:00					
18:30					19:00 閉館
19:00		スポーツエリア 18:45 CLOSE			

- プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。
- 有料レッスンは事前のお申し込みが必要です。詳細はフロントにてご案内しております。