

3月21日 春分の日

プログラムタイムスケジュール

	スタジオ	多目的スペース	第1プール	第2プール
10:00			¥ 10:05~10:55 親子ベビー スイミングスクール	終日フリーとなります。
11:00	10:20~11:20 温ヨガ60 佐藤 幹子	11:00~11:15 カラダうごく15		
12:00	11:30~12:10 エアロ40 佐藤 幹子	11:30~11:50 KOBAS☆トレ20		
13:00	12:25~13:25 Group Power60 加藤 弓子・鈴木 陽大 加藤 直人	◆Group Power60 インストラクター3名 のイベントレッスン★ 3月からPower デビューした加藤直人 IRに、特に注目です！ ◆おまかせエアロ60 佐野IRによるオリジナル イベントレッスン☆ 60分間のスペシャル エアロです♪	¥ 13:00~14:00 乳幼児 スイミングスクール	
14:00	13:40~14:40 おまかせエアロ60 佐野 れい子	14:00~15:00 わいわいコート		
15:00	14:50~15:30 骨格リセットエクササイズ40 maiko	◆adidas GYM&RUN15 鈴木(由)トレーナー によるGYM&RUN デビューレッスン！ お尻周りを中心に、 下半身のシェイプ アップを目指す方、 ぜひご参加ください★	¥	
16:00	15:45~16:00 adidasGYM&RUN15			
17:00	16:15~17:15 Group Fight60 加藤 弓子 石田 華那・鈴木 陽大 高橋 翼・木下 龍一	◆GroupFight60 インストラクター5名の イベントレッスン☆ ついに木下IRがFight デビューです！ ストレス発散に、 いかがですか？♪	ジュニア スイミングスクール 14:45~19:30	
18:00	17:30~18:30 ピラティス60 maiko	◆ピラティス60 祝日限定60分クラス。 スタイルアップ・ パフォーマンスアップ を目指している方に おすすめです♪ いつも参加いただい ている方ももちろん、 はじめての方もお気軽 にご参加ください★		
19:00				

祝日営業 10:00~19:30 (スポーツエリアのご利用は19:30までとなります)

□ …枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

📄 …定員制プログラム ¥ …有料プログラム・スクール

🟡 …枠内が黄色のレッスンは普段のスケジュールと異なるレッスン・イベントレッスンとなります。ぜひこの機会にご参加ください。また、時間のお間違えのないよう、ご注意くださいませ。

◆定員制プログラムはレッスン開始1時間前よりチケットを配布致します。

◆担当インストラクター、レッスンは急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。

利用対象外の会員種別(アフター5会員/イブニング会員/スーパーイブニング会員/アフタヌーン会員/モーニング会員/ウィークデーナイト会員/ナイト会員/スーパーナイト会員)の方は

時間外利用料¥1,620(税込)でご利用頂けます。