

10月22日(火) 即位礼正殿の儀の日 プログラムタイムスケジュール

2019/10/3

10:00	緑スタジオ	青スタジオ	FTA	プール	ゴルフ	
			ファンクショナルトレーニングエリア 終日ご利用いただけます。			
11:00	定 11:00~12:00 ZUMBA(60min.) 三浦 栄紀/中尾 拓哉	定 10:30~11:30 健康体操60 徳本 佳代子 【定員55名】			10:10~11:00 親子ベビースクール	
12:00		11:45~12:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			11:00~12:00 成人スクール 初級 初中級 中級	10:30~11:50 ゴルフスクール
13:00	定 12:20~13:20 ダンスエアロ60 三浦 栄紀/中尾 拓哉	定 12:35~13:35 ヨガ60 山下 京子 【定員55名】			12:00~13:00 エンジョイマスターズ60	
14:00	暗 13:40~14:10 カードキックボクシング30 堀 希美佳	13:50~14:20 SH' BAM30 【映像プログラム】				13:00~14:20 ゴルフスクール
15:00	14:30~14:50 骨盤ほぐしヨガ20【映像プログラム】	14:30~15:00 BARRE30 【映像プログラム】				
16:00	定 15:10~15:30 エナジーヨガ20【映像プログラム】				14:30~18:40 ジュニア スイミングスクール ※15分前より準備を開始いたします。 【コース状況】 14:30~16:30 ●歩くコース1レーン ●遊泳2レーン 16:30~18:40 ●歩くコース1レーン ●遊泳1レーン ※可変フックを使用しておりますので 通常コースより狭くなっております。 18:40~19:30 ●歩くコース1レーン ●遊泳2レーン	
17:00	定 15:45~16:30 Group Blast 45 堀 希美佳 【定員30名】	15:20~18:40 キッズ体操スクール エスキューブ				16:20~17:40 ゴルフスクール
18:00	定 16:45~17:45 Group Fight 60 奥田 葵 【定員55名】					17:50~19:10 ゴルフスクール
19:00						
20:00	ジムエリアのご利用は20:00までです。(ジム以外のスポーツエリアのご利用は19:30までです。) ※卓球タイムはございませんのでご了承ください。					

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行レーンを2~3レーンに制限させていただきます。
 ※スタジオ入場は準備ができ次第開始します。
 ※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。
 ※スタジオ内での場所取りはご遠慮ください。

- ...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 ...定員制プログラム

利用可能時間のご案内

- 正会員・ホリデー会員 / 全時間ご利用可能
- 平日会員 / 10:00~17:00
- 平日3-7会員 / 15:00~19:00
- ナイトプラス会員 / 18:00~20:00
- ナイト会員 / 時間外利用料1,650円でご利用いただけます。