

2023年11月23日(木) 勤労感謝の日タイムスケジュール

	スタジオ	TRXエリア	プール
10:00			
	10:10~10:25 【映像】モーニングストレッチ		¥ 10:00~12:10 【有料】 ジュニアスクール
11:00	定 10:40~11:10 リフレッシュヨガ 星野幸恵		
	定 11:25~11:55 adidasGYM&RUN 高橋凌平		¥ 11:10~12:10 【有料】 スペシャル マスターズ 小野卓行
12:00	定 12:10~12:50 ベーシックエアロ 小西康志		12:15~12:45 水中ウォーキング 鈴木奈美
13:00	定 13:05~13:35 Group Fight 星野幸恵	¥ 13:00~14:00 TRYnations LEVEL3 岡田絵理子	12:50~13:30 アクアビクス 堀内弘子
14:00	定 13:50~14:20 骨格リセットエクササイズ 星野幸恵		13:40~14:10 背泳ぎ 長田徹
	定 14:35~15:20 ヨガ 堀内弘子	¥ 14:15~15:15 TRYnations LEVEL1 高橋凌平	
15:00			
16:00	定 15:35~16:05 ペルヴィス・フロー® 堀内弘子		¥
17:00			
18:00			15:30~20:00 【有料】ジュニアスクール
19:00			

■ 有人営業時間 10:00~19:00

- ・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。
- ・太枠のプログラムは、基本タイムスケジュールから変更があるプログラムとなります。
- ・ナイト会員の方は、時間外利用料(1,650円)が必要となります。※料金は税込み。
- ・フィットネス会員の方のプール利用時間は、18:30までとなります。
- ・スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

■ スタジオ/芝生エリア プログラムご参加される方へ

【プログラムについて】

- ・スタジオプログラム、芝生エリアプログラムは定員制及び予約制です。定員：スタジオ/34名 FTA/16名
- ・プログラム開始5分前までにスタジオまたは芝生エリアまでお越し下さい。
- ・スタジオプログラム入場前は、スタジオ付近に並ばないようお願いします。