

10月8日(月・祝) 体育の日 プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:00				
11:00	10:30~11:10 エアロ40 竹内智樹	10:30~11:20 フラダンス50 鍋嶋宣子		
12:00	定 11:25~12:15 ステップ50 竹内智樹 【定員50名】	11:35~11:50 おなかシェイプ15		
13:00	定 12:40~13:40 Group Power60 荒井勝規×松浦貴秀 【定員40名】	12:20~12:35 カラダ・うごく15	ファンクショナルエリア 【終日フリー】	12:40~13:10 クロール30
14:00	14:00~14:45 バレトン45 内海眞友子	13:55~14:40 deepWORK@45 荒井勝規	エリアにあるツールは、 一部を除き、自由に ご利用いただけます。	14:10~14:50 アクア40 吉村晴美
15:00	15:00~16:00 Group Fight60 荒井勝規×田中愛梨	定 15:10~15:30 ストレッチボール@20【定員12名】	譲り合ってご利用いただけますよう ご協力をお願いします。	15:00~15:30 ジュニアスクール準備
16:00	16:15~17:00 RPBエッセンス45 田中愛梨	15:45~16:00 おなかシェイプ15		¥ 15:30~18:30 スイミングスクール 【ジュニア】 4レーン利用 お子様の状況によっては 5レーン利用させていただく 場合もございます。
17:00	今回のテーマは背中 効果的なトレーニング方法を分かりやすくお伝えします。 詳細は館内掲示をご覧ください。 初めての方も大歓迎です。 参加希望の方はフロントにてお申し込みください。			
18:00		定 【要申込】 18:00~18:30 佐藤トレーナートレーニングセミナー 『見返り美人の作り方・男は黙って背中を言う』		
営業時間 9:30~19:00 (プールエリアのご利用はチェックアウト30分前の18:30までです。)				

※プールプログラムおよびスイミングスクール実施時は、自由遊泳・歩行レーンを一部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。またスタジオ内での場所取りはご遠慮ください。
 ※担当インストラクター・開講クラスは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

Information	
	…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
¥	…有料プログラム

利用可能時間のご案内
<ul style="list-style-type: none"> ● 会員種別に関わらず、全ての会員様ご利用いただけます。 ● 1日施設体験も実施しています。
詳しくはHP、またはお電話でご確認ください。