

7 / 19 (月/祝)

海の日特別プログラム

	多目的	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	プール	アクア	
45		10:00					45
10:00		ポテイシェイブ (高橋)					10:00
15							15
30							30
45		10:45	10:45			11:00	45
11:00		ボクシング シェイブ (KENTA)	スタートエアロ (鶴田)			アクアシェイブ (竹内)	11:00
15							15
30	11:45						30
45	10分ストレッチ						45
12:00	12:00	♣12:00	12:00				12:00
15	ソフトヨガ (竹内)	ベーシックSTEP ～チャレンジ～ (大野)	サンバ (佐々木)	今日はお1人で 踊るサンバです！			15
30							30
45							45
13:00	初中級レベルで す！難しいSTEP にチャレンジ☆	13:00				きっちりクロール【有料】 料金:1,050円(税込)/60分 定員:8名 7月6日(火)より予約開始。 詳細はプールフロントで。	13:00
30		やさしい HHJ (小川)	今日はサルサで エクササイズ♪	13:30			13:00
45				♪きっちり クロール③ (田制)			15
14:00		14:15					14:00
15		サルサ (内山)	14:30				15
30			リズム (西島)				30
45				14:40			45
15:00				♪きっちり 平泳ぎ③ (芳須)		きっちり平泳ぎ【有料】 料金:1,050円(税込)/60分 定員:8名 7月6日(火)より予約開始。 詳細はプールフロントで。	15:00
15	15:20	15:15					15
30	ボール エクササイズ (加藤)	ベーシック エアロ45 (大野)					30
45							45
16:00	16:15	16:15				16:30	16:00
15	青竹45 (加藤)	エアロ☆エアロ (内山&羽鳥)	16:45			アクアダンス (田制)	15
30			ポテイシェイブ (石井)				30
45							45
17:00		17:30	17:30				17:00
15		コンボエアロ (石井)	ヨガ60 (中嶋)				15
30							30
45		18:45					45
18:00		ストレッチ (安彦)					18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
15							15

♣

はアスレ予約プログラムとなります。1階フロントにて承ります。

♪

はスイム予約プログラムとなります。プールフロントにて承ります。

③

はスイム有料プログラムとなります。

★営業時間…9:30～20:00 アスレ・プール利用時間…9:30～19:30