

# 2 / 1 1 (月 / 祝)

## 建国記念の日 プログラムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	クイナックス	プール	プール	アクア	
30				☆特別プログラム☆ 【予約制】  定員: 10名 対象者: 背泳ぎ初心者大歓迎 料金: ¥1,620(税込) スクール会員・フリータイム会員: ¥1,890(税込) 受付開始: 2/5(火) 予約受付: プールフロント  背泳ぎの基本動作を習得しましょう★			30
45	9:45~10:30						45
10:00	ソフトヨガ						10:00
15	(齋藤)						15
30							30
45	10:45~11:30			45			
11:00	ベーシックエアロ45			11:00			
15	(村川)			15			
30				30			
45	11:45~12:45	たっぷり60分 のSTEPのクラス をお楽しみくだ さい♪		12:00~13:00		45	
12:00	STEP60		12:30~13:00	♪はじめて背泳ぎ	12:00		
15	(村川)		①クイナックス	(鹿島)	15		
30			コンディショニング		30		
45					45		
13:00	13:00~14:00		13:15~13:45			13:00	
15	ラテンエアロ60		②クイナックス			15	
30	(川勝)		サーキットトレーニング			30	
45						45	
14:00						14:00	
15	14:15~15:15	予約なし! どなたでもご参加く ださい♪				14:00~14:45	14:00
30	筋トレ&ストレッチ					アクア45	15
45	(川勝)				(上村)	30	
15:00						45	
15						15:00	
30	15:30~16:15	たっぷり汗をか きたい方!ご 参加お待ちし ています♪		15:30~16:00		15	
45	カーディオボクシング			ワンポイント	30		
16:00	(提箸)			(塚西)	45		
15						16:00	
30	16:30~17:30					15	
45	オリジナルエアロ					30	
17:00	(NOYURI)					45	
15						17:00	
30	♣17:45~18:45	定員20名 当日予約制。 1日の締めくくり に身体をほぐし ませんか?				15	
45	ウェーブストレッチ					30	
18:00	(NOYURI)					45	
15						18:00	
30						15	
45						30	
19:00						45	
15						19:00	

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

♪	はスイム予約プログラムです。プールフロントにて承ります。 0422-71-3691
♣	はアスレ予約プログラムです。1階フロント、電話予約にて承ります。 0422-71-0321
⑤	はアスレ登録制有料プログラムです。