

3 / 2 1 (木 / 祝)

春分の日 プログラムスケジュール

	多目的フロア	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: 12名 対象者: 全会員 料金: ¥1,260(税込) スクール会員・時間外: ¥2,160(税込) 受付開始: 3/14(木) 予約受付: プールフロント ハイドロの前後で泳ぎ、 感覚の変化を体感してみませんか? 可動域の広がりによる腕の回しやすさや、 キックの打ちやすさなどを感じられたら大成功!!		
45							
10:00			10:00~11:00				
15		10:15~11:00	アロマヨガ				
30		ハイ&ロー45	(吉田)				
45							
11:00				11:30~12:00			
15		♣11:15~12:15		①クイナックス			
30		Pole de ストレッチ	25名の当日	コンディショニング			
45		(前田)	予約制!				
12:00							
15	肩凝り・腰痛・						
30	膝痛予防のク						
45	スです♪	12:30~13:30				12:30~13:40	
13:00	13:00~13:45	GROUP				♪ハイドロ×スイム ※ (田原)	
15	肩・腰・膝体操	groove					
30	(提箸)	(磯)					
45		13:45~14:45					
14:00	14:00~14:30	ランエアロ					
15	リズム						
30	(磯)	(川勝)					14:30~15:00
45							アクア45
15:00		15:00~16:15		15:15~15:50			
15		たつぷりバレエ		②クイナックス			
30				サーキットトレーニング			
45		①					
16:00		(伊藤)			16:00~16:30		
15	「眠れる森の美		♣16:15~17:05		ワンポイント		
30	女」より「プリン		STEP50		(塚西)		
45	姫」のバリエーション	16:30~17:30	(村川)				
17:00	です♪	クラシックバレエ					
15		振り付け	17:20~18:20				
30		(伊藤)	ロー60				
45	最後の10分程	♣17:45~18:25					
18:00	ストレッチポールを	ほぐしストレッチ&ポール	(村川)				
15	使用します♪	(伊藤)					
30	25名の当日						
45	予約制です。						

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

♣	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
①	はアスレ有料プログラムです。(ゴールド、シルバー会員は無料になります。)
♪	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

※ ハイドロ×スイムの参加者が6名以上の場合、プール1・2コースでプログラムを行う場合がございます。予め、ご了承ください。