

3 / 21 (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		(上野)					
11:00				11:30~12:00			
15		♣11:15~12:15	25名の当日 予約制!	①クイナックス			
30		Pole de ストレッチ		コンディショニング			
45		(前田)					
12:00						12:30~13:40	
15	肩凝り・腰痛・ 膝痛予防のクラ スです♪	12:30~13:30				♪ハイドロ×スイム ※ (田原)	
30		GROUP					
45		groove					
13:00	13:00~13:45						
15	肩・腰・膝体操						
30	(提箸)						
45		13:45~14:45					
14:00	14:00~14:30	ラテンエアロ					
15	リズム	(川勝)					
30	(磯)						14:30~15:15
45							アクア45
15:00		15:00~16:15		15:15~15:50			
15		たっぷりハレエ		②クイナックス			
30		①		サーキットトレーニング			
45		(伊藤)					
16:00			♣16:15~17:05		16:00~16:30		
15	「眠れる森の美 女」より「フロリ ダ姫」のバリエーション です♪		STEP50		ワンポイント		
30		16:25~17:25	(村川)		(塚西)		
45		クラシックハレエ					
17:00		振り付け					
15	最後の10分程 ストレッチポールを 使用します♪ 25名の当日予 約制です。	(伊藤)	17:20~18:20				
30		♣17:40~18:20	ロー60				
45		ほぐしストレッチ&ポール					
18:00		(伊藤)	(村川)				
15							
30							

★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。