

# 5 / 3 (金・祝)

## 憲法記念日 特別プログラム

	多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
30							30
45							45
10:00							10:00
15		10:15~10:45					15
30		はじめて気功					30
45		㉔(弘澤)					45
11:00	11:00~11:45	11:00~11:45					11:00
15	骨盤底筋	はじめて太極拳					15
30	トレーニングヨガ	㉔(弘澤)					30
45	㉑(森)						45
12:00							12:00
15		12:15~13:00					15
30		ミドルSTEP45					30
45		㉒(高原)					45
13:00							13:00
15		13:15~13:45					15
30		スタートエアロ					30
45		㉔(滝澤)					45
14:00	本日限定！ 特別レッスン♪ 2名のインストラクターが担当いたします。	14:00~14:45		ヌードルを使用し、ピラティス要素を取り入れながら楽しく動いていきます！			14:00
15		ミドルエアロ					14:30~15:15
30		㉔(小畑)				シェイプ&ダンス	
45						(渋谷)	45
15:00		15:00~15:45					15:00
15		Group Centergy					15
30		㉒(hitomi・齋藤)		15:30~16:00			30
45				スイムレッスン	→ (鹿島)		45
16:00				16:05~16:35			16:00
15				♪ワンポイント			15
30				(鹿島)			30
45							45
17:00		17:00~17:45					17:00
15		JAZZダンス					15
30		㉔(渥美)					30
45							45
18:00		18:00~18:40					18:00
15		コアトレーニング					15
30		&ストレッチ					30
45		㉔(渥美)					45
19:00							19:00
15							15

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

♪ はスイム有料・予約プログラムです。0422-71-3691

③ はアスレ登録制有料プログラムとなります。

# 5 / 4 (土・祝)

## みどりの日 特別プログラム

	多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
30							30
45		9:45~10:15			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>☆特別プログラム☆</p> <p>【予約制】</p> <p>定員:各コース4名 対象者:クロール・背泳ぎを25m以上泳げる方</p> <p>料金:¥500(税込) 受付開始:4/27(土) 予約受付:プールフロント</p> <p>スタートから浮き上がりまでを練習し、スムーズな泳ぎだしへとつなげましょう♪</p> </div>		45
10:00		ベーシックロー30 ⑳(黒崎)				10:00	
15						15	
30		10:30~11:15				30	
45		ZUMBA45 ㉑(橋本)				45	
11:00						11:00	
15						15	
30		11:30~12:15				30	
45		N.Y.Style Yoga ㉒(nao)				45	
12:00						12:00	
15					15		
30				12:30~13:30		30	
45				♪クロール&背泳ぎ スタート練習会 (古宮)		45	
13:00						13:00	
15						15	
30						30	
45		13:45~14:30				45	
14:00		オリジナル ダンス45 ㉓ (渡辺)				14:00	
15						15	
30						30	
45		14:45~15:30				45	
15:00		コアコントロール ㉔(渡辺)				15:00	
15						15	
30						30	
45		15:45~16:25				45	
16:00		Poleからだリセット ㉕(山崎)				16:00	
15						15	
30						30	
45						45	
17:00		17:00~17:30				17:00	
15		ボディシェイプ ㉖(小暮)				15	
30						30	
45		17:45~18:30				45	
18:00		Group Centergy45 ㉗(hitomi)				18:00	
15						15	
30						30	
45						45	
19:00						19:00	
15						15	

リングを使用します。  
ゆらゆらぷかぷか  
する浮力の中で  
身体のバランスを整  
えていきます。

14:00~14:30  
バランスリング  
(荒川)

15:00~16:00  
♪ハイドロ  
トーン60  
(荒川)

☆特別プログラム☆  
【予約制】  
定員:12名 対象者:全会員  
(会員種別の利用範囲に限る)

【料金】  
クラブ会員 ¥1,760(税込)  
スクール会員  
(フリータイムを含む)

受付開始:4/20(土)  
予約受付:プールフロント

ハイドロトーンを付けることで  
「有酸素運動」×「ストレッチ」×「トレーニング」  
など、様々な効果が加わります!

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

♪ はスイム有料・予約プログラムです。0422-71-3691