

☆スタジオ祝日プログラム☆

5月3日(土)憲法記念日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00	キッズスクール		
11:00	LES MILLS BODYATTACK 30 10:45~11:15 長瀬	エアリアルヨガ 10:15~11:00 美宅	
12:00	LES MILLS GRIT (CARDIO) 12:00~12:30 長瀬	美姿勢ボディコントロール 11:20~12:05 美宅	
13:00	リトモス 12:50~13:35 伊藤	シルクサスペンション 12:45~13:30 田中 定員15名	
14:00	LES MILLS BODYPUMP 60 13:50~14:50 長瀬	ヨガ 14:00~14:45 遠藤(富)	
15:00	↑WEB予約4月26日(土)15:00開始↑	↑WEB予約4月26日(土)14:55開始↑	
16:00	初中級エアロ 15:10~16:10 遠藤(富) ↑WEB予約4月26日(土)16:20開始↑	バレトン 15:00~15:45 琴美	バレエ初級(大人) 15:00~16:30 有料
17:00	LES MILLS BODYJAM 60 16:25~17:25 橋詰		バレエ上級(大人) 16:30~18:00 有料
18:00			ポワント 18:00~18:30 有料
19:00			

★祝日 営業時間★

営業時間 10:00~21:00 (フロント営業時間19:00まで)
(スポーツゾーン終了は20:00です。予めご了承下さいませ。)

5月3日(土) 憲法記念日

☆プール プログラム ☆

時間	プログラム	定員	担当
10:15~11:00	泳力別レッスン中級	なし	福田
11:05~11:35	アクアサイズ	なし	大谷
14:00~14:50	整理券 AQA-MAX水中運動療法	20名	遠藤
15:00~15:45	アクアサイズ	なし	轟
19:00~19:50	AQA-MAXスペシャル ワークアウト (有料)	10名	遠藤

営業時間は10:00~21:00(スポーツゾーン20:00まで)となります

は整理券の必要なプログラムです。

※ 整理券は本日のプログラム表よりお取り下さい。

2025年5月3日(祝土) 憲法記念日

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
土	1	泳力別 中級	キッズ向け有料 レッスン	個人レッスン							
	2										
	3										
	4										
	5										
	6										
	7		アクア サイズ			AQA MAX	アクア サイズ				AQA MAX 有料
	8										

- 一方通行コース
- 中上級者コース
- 上級者コース
- 中級者コース
- 初級者コース
- フリーコース
- プログラム専用コース

※ は整理券の必要なプログラムです。 整理券は10時よりプールサイド 本日のプログラム表よりお取り下さい。

※お客様のご利用状況により、変更になる場合がございます。予めご了承ください。