

☆スタジオ祝日プログラム☆

5月5日(月)こどもの日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	LES MILLS BODYBALANCE 60 10:25~11:25 秋山	リラックス セルフマッサージ 10:30~11:00 轟	アロマを希釈したミスト を噴霧してお届けいたします。
12:00	LES MILLS GRIT (strength) 11:45~12:15 長瀬	下腹ぺたんこエクササイズ ESTレ 11:30~12:15 川崎	アロマヨガ 11:45~12:30 秋山
13:00	LES MILLS CORE 12:45~13:15 長瀬	nRPM45 12:35~13:20 田中 ↑WEB予約4月28日(月)13:30~開始↑	
14:00	LES MILLS BODYPUMP 60 13:50~14:50 田中	リラックスヨガ 14:00~15:00 斉藤(絵)	
15:00	↑WEB予約4月28日(月)15:00~開始↑		
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 15:15~16:15 山口・伊藤(武) ↑WEB予約4月28日(月)16:25~開始↑	パリエーションピラティス 15:15~16:00 斉藤(絵)	
17:00		初級エアロ 16:15~17:00 齋藤(絵)	
18:00			
19:00			キッズスクール

★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5日(月) こどもの日

☆プール プログラム☆

時間	プログラム	定員	担当
11:15~12:00	みっちりアクア	なし	轟
12:15~12:45	クロールレッスン	なし	笠井
12:45~13:15	平泳ぎレッスン	なし	笠井
14:30~15:00	整理券 SUPエクササイズ	10名	轟

営業時間は10:00~21:00(スポーツムーン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5日(祝月) こどもの日

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月	1			クロール レッスン	平泳ぎ レッスン							
	2											
	3											
	4											
	5											
	6											
	7		みっちり アクア				SUP エクササイズ					
	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。