

☆スタジオ祝日プログラム☆

5月4日(日)みどりの日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	初中級エアロ 10:15~11:15 中村	ほぐしヨガ 10:25~11:10 櫛田	
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 60 11:30~12:30 そら	ボディメンテナンス Q-Ren 11:25~12:10 江 美	
13:00	LES MILLS BODYPUMP 60 12:45~13:45 渡辺	ヨ ガ 12:40~13:40 江 美	クラブボクシング 13:05~13:20 有 料
14:00	↑WEB予約4月27日(日)13:55~開始↑ バレトン 14:10~14:55 Mirei	RPM45 14:00~14:45 山 口	エイベックス ダンスマスター 13:45~15:15 有 料
15:00		↑WEB予約4月27日(日)14:55~開始↑	
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 15:15~16:15 伊藤(武)	エアリアルヨガ 15:15~16:00 U	
17:00	↑WEB予約4月27日(日)16:25~開始↑ ZUMBA 16:30~17:15 サチコ	初級エアロ 16:30~17:15 遠藤(靖)	
18:00	コンビネーション ステップアドバンス 17:35~18:20 遠藤(靖)	ポールストレッチ 17:35~18:05 サチコ	キッズスクール
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4日(日) みどりの日

☆プール プログラム☆

時間	プログラム	定員	担当
13:00~13:50	AQA-MAXスペシャル ワークアウト(有料)	10名	遠藤
14:00~14:45	種目別レッスン中級	なし	小林
15:00~15:45	アクアサイズ	なし	管
16:00~16:30	整理券 SUPエクササイズ	10名	轟
17:00~18:00	エキスパート練習会	なし	福島

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4日(祝日) みどりの日

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
日	1					種目別 レッスン 中級			X	エキスパート 練習会		
	2											
	3											
	4											
	5											
	6											
	7						アクア サイズ					
	8				AQA MAX 有料			SUP エクササイズ				

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。