

# 5thアニバーサリープログラム

7/21・22限り  
 時間外利用料  
(シニア・デイトム・ナイト会員様)  
 ¥1,296 ⇒ ¥500  
 ビジター使用料  
 ¥2,700 ⇒ ¥500

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7/21 (土)	第1スタジオ ストレッチポール (林) 11:00(30)	オキシジェノ (chika) 11:45(45)	ファイドウ (似鳥・西村) 12:45(60)	メガダンス (川口・田中) 14:00(60)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:15(60)	パワートレーニング (原田) 16:30(45)					
ホットスタジオ	BODYきゅっと (宮本・太田) 10:45(45)	ホットストレッチ 11:45(30)	四季ヨガ (五十嵐) 12:45(60)	BODYきゅっと (白石) 14:15(30)	骨盤調整ヨガ (吉池) 15:15(60)	激やせパワーヨガ (シャクティ) 16:45(60)					
プール	入門スイム (真藤) 10:30(20)	初級クロール背泳ぎ (真藤) 11:00(30)	スイムトレーニング (真藤) 11:45(45)	スイムレク (居原田・白石) 12:45(60)	水中撮影会 (お一人様500円) 14:15~15:45(90) ※限定8名様						
特別イベント		抽選会	キッズクライミング 12:00~14:00								
7/22 (日)	第1スタジオ ユーバウンド (阿部) 10:30(45)	バランスコーディネーション (島山) 11:30(60)	ダンスバトル予選 12:00(120) ※第3スタジオにて行います	発表会リハーサル 14:00(120)	発表会 16:30(120)						
ホットスタジオ	ホットスタジオ無料開放 (10:30~12:30)		リラックスヨガ (ひろみ) 12:45(60)	パワーヨガ (MIZUHO) 14:00(60)	♪ホットスタジオ利用時のお願い 体調に気を付け、長時間の入室に注意しましょう。 水分補給はこまめに行いましょう。						
プール	水中撮影会 (お一人様500円) 10:30~12:00(90) ※限定8名様		フリースイムトレーニング 12:45(60)								
特別イベント			キッズクライミング 12:00~14:00								

21日(土)の目玉は「Wプログラム」!!

営業時間のお知らせ  
 誠に勝手ながら7月22日(日)  
**18:00閉館**  
 の短縮営業とさせていただきます。  
 ご理解・ご協力の程  
 よろしくお願い申し上げます。



■Wプログラム■  
 プログラムを2人で行います!  
 今年は有酸素プログラムだけでなく  
 プール&ホットスタジオもWで行います!!

7/21日(土)

BODYきゅっと (宮本・太田) 10:45(45)  
 ファイドウ (似鳥・西村) 12:45(60)  
 スイムレク (居原田・白石) 12:45(60)  
 メガダンス (川口・田中) 14:00(60)

■BINGOラリー抽選会■  
 豪華賞品は誰の手に!?  
 抽選会を行います!

21日(土)  
 11:30~12:00  
 ※時間になり次第  
 エントランスにて開始致します

■ほのスポ肝試し■  
 毎年恒例となっていますほのスポ肝試し...  
 今年も開催!!昨年よりも怖さUPしております。

22日(日)  
 20:00~(子どもの部)  
 21:00~(大人の部)

※整理券お持ちのうえご参加ください  
 ※時間は変動する場合がございます  
 参加費お一人様200円

