

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8/11 (金) 祝日	第1スタジオ			ストレッチボール (佐藤徳紀) 11:30(30)	ダンベル&チューブ (佐藤徳紀) 12:15(30)	整理券 トップライド (千葉) 13:00(45)	マーシャルワン (阿部) 14:00(60)							
	ホットスタジオ				ホットピラティス (太田) 12:15(45)	ベーシックヨガ (MIZUHO) 13:15(60)	ホットスタジオ無料開放(15:00～18:00)							
	プール			アクアヌードル&アクアウォーキング (林) 12:15(45)	はじめてフィン (佐藤徳紀) 13:15(30)	初中級フィン (佐藤徳紀) 14:00(30)								
8/12 (土)	第1スタジオ			ストレッチボール 11:15(30)	ピラティス (chika) 12:00(45)	ファイドウ (似鳥) 13:00(45)	X-55 (佐藤徳紀) 14:00(60)							
	ホットスタジオ				BODYきゅっと (宮本) 12:00(45)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	骨盤調整ヨガ (吉池) 15:00(60)	ホットスタジオ無料開放(16:30～18:30)						
	プール			入門コース (真藤) 11:45(20)	フィン (真藤) 12:15(30)	スイムトレーニング (真藤) 13:00(45)								
8/13 (日)	第1スタジオ			メガダンス (平沼) 11:45(45)	ユーバウンド (平沼) 12:45(45)	ファイドウ (西村) 13:45(45)	トップライド (千葉) 14:45(45)							
	ホットスタジオ			BODYきゅっと (阿部) 12:00(30)	リラックスヨガ (鈴木) 12:45(60)		ホットピラティス (太田) 14:45(45)	★女性限定★ ホットスタジオ無料開放(16:00～18:00)						
	プール			クロール・背泳ぎ (西村) 11:45(45)	初級平泳ぎ (西村) 12:45(30)	アクアBODY (阿部) 14:00(30)	フリースイムトレーニング 14:45(45)							
8/14 (月)	第1スタジオ	ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)		エアロダンベル (千葉) 11:00(45)	ファイドウ (似鳥) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:30(60)	ストレッチボール (林) 14:45(30)	トップライド (千葉) 19:00(45)	マーシャルワン (阿部) 20:00(45)					
	第3スタジオ		はじめての社交ダンス (清水) 10:00(45)	ヨガ (國安) 11:00(60)	卓球無料開放(12:30～15:30)				卓球無料開放(18:00～19:30)			フラダンス (レイナニフラスカール) 20:00(45)		
	ホットスタジオ		スタンダードヨガ (伊藤) 9:45(60)		コアEX (佐藤徳紀) 12:30(45)	ホットヨガ (シャクティ) 14:00(60)	ホットスタジオ無料開放(16:00～18:00)				ホットヨガ (カサイクミ) 19:30(60)			
8/15 (火)	第1スタジオ	ラジオ体操 & ウォーキング 9:30(20)	ストレッチ 10:15(30)	ズンバ (西野) 11:00(45)		ストレッチコンディショニング (平沼) 13:00(45)	ユーバウンド (平沼) 14:00(45)			ユーバウンド (平沼) 19:00(45)	ファイドウ (西村) 20:00(45)			
	第3スタジオ	卓球無料開放(9:00～12:30)				バレエコンディショニング (小杉) 13:00(45)	バレエ (小杉) 14:00(75)	卓球無料開放(15:30～18:30)				初級ステップ (小野寺) 19:00(45)	卓球無料開放(20:15～22:30)	
	ホットスタジオ		ホットストレッチ 11:00(30)	BODYきゅっと (阿部) 12:00(45)		ホットスタジオ無料開放(14:00～16:00)				BODYきゅっと (宮本) 19:00(45)	リラックスストレッチ (佐藤徳紀) 20:00(45)			
プール		中級バタフライ (居原田) 11:00(45)	フィン (居原田) 12:00(45)	はじめてスイム (居原田) 13:00(30)	アクアピクス (千葉) 13:40(45)									

8/11(金)～15(火)限り
ビジター利用料
¥2,700 ⇒ ¥1,296

※営業時間のお知らせ
8月11日(金) 祝日営業
8月12日(土) 通常営業
8月13日(日) 通常営業
8月14日(月) 通常営業
8月15日(火) 通常営業
※期間中、プログラムに変更がございます。

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。

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。

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。

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。