12周年アニバーサリープログラム

【営業時間のお知らせ】
10:00〜21:00
※最終チェックイン20:30

		10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00
7/19（土）	第1スタジオ		X55（白石）10:30(45)		ユニバーサルヨガアース（似鳥）11:30(45)		FIGHT DO（似鳥）12:30(60)		OXIGENO（麻田）13:45(45)		MEGADANZ（麻田）14:45(45)						整 UBOUND（nao×白石）18:00(60)		整 TOP RIDE（千葉）19:15(45)		
	第3スタジオ		卓球大会公式練習 10:00〜12:00				卓球大会（有料）12:00〜15:00								卓球開放 15:00〜20:00						
	ホットスタジオ		整 笑いヨガ（櫻井）10:30(60)		整 目指せ！アウフギーサー（長尾）11:45(30)		音浴ヨガ（五十嵐）12:30(60)		清掃時間 13:45〜14:45		整 ピラティスとリラックスヨガ（SAHO）15:00(45)		整 ゆっくりツイストヨガ（SAHO）16:00(45)		ホットスタジオ開放 17:00〜20:00						
	プール		ベビースイム（有料）10:20(50) タイム宣言水泳（スタッフ）10:45(30)		入門水泳（宮本）11:30(20) 初級フィン（宮本）12:00(30)		アクアビクス（長尾）12:45(45)		フィン・シュノーケル開放（自由遊泳）13:45〜				タイム宣言水泳（スタッフ）16:00(30)		フィンシュノーケル開放（自由遊泳）〜19:00				タイム宣言水泳（スタッフ）19:00(30)		
7/20（日）	第1スタジオ		ダンスフィット（比内）10:30(45)		整 エアロビクス（比内×熊谷）11:30(45)		クマロビクス（熊谷）12:30(45)		エアロビック（麻田）13:30(45)		ラテンコアエクササイズ（麻田）14:30(45)						KPOP（YU）18:00(45)		HIPHOP（YU）19:00(45)		
	ホットスタジオ		水泳のためのヨガ（可愛）10:30(45)		2本続けて参加がオススメ！		ヨガニドラ（眠りのヨガ）（はまだ）12:30(45)		ヨガとストレッチポール（EMI）13:30(60)		清掃時間 14:30〜15:30		ホットスタジオ開放 15:30〜20:00								
	プール		タイム宣言水泳（スタッフ）10:45(30)		初中級水泳（可愛）11:30(45)		水中エクササイズ（高屋敷）12:30(30)		初級水泳（高屋敷）13:15(45)		中上級水泳（高屋敷）14:15(45)		タイム宣言水泳（スタッフ）15:15(30)		フィン開放（自由遊泳）15:15〜19:00				タイム宣言水泳（スタッフ）19:00(30)		
7/21（月・祝）海の日	第1スタジオ		整 ズンバ（西野×やまだゆうこ）10:30(45)		楽しくエアロ（高橋忠幸）11:30(45)		背骨コンディショニング（高橋忠幸）12:30(45)		オリジナルエアロ（沼田）13:30(45)		ズンバ（沼田）14:30(45)								整 UBOUND（白石）19:00(45)		
	第3スタジオ		卓球開放 10:00〜17:30														ダンススクールキッズ（有料）18:00(60)					
	ホットスタジオ				ピラティス（長尾）11:30(45)		美肌リラックスヨガ（NAOKO）12:30(45)		夏のリフレッシュヨガ（小川）13:30(60)		清掃時間 14:30〜15:30		ホットスタジオ開放 15:30〜18:30						ホットヨガ（カサイクミ）19:00(60)		
	プール		入門水泳（佐藤清美）10:30(30) 初級水泳（佐藤清美）11:10(30)		中級水泳（佐藤清美）11:50(45)		スイムトレーニング（メニュー提示）13:00(60)		タイム宣言水泳（スタッフ）14:15(30)		フィン開放（自由遊泳）14:15〜19:00								タイム宣言水泳（スタッフ）19:00(30)		

UBOUND RADICAL FITNESS

1人用トランポリンを
使用しアップテンポな
ミュージックで
心とカラダが自然に弾む！
元気溢れる2名の
オフィシャルトレーナー
と一緒に全力で
楽しみましょう！
白石OT×naoOT

エアロビクス

熊谷IR×比内IR
なんとも贅沢な
コラボレッスン！
エアロ好きは
参加必須！
全力で楽しみましょう！

ZUMBA®

ほのスポのズンバでお馴染みの
2名のインストラクターが
コラボで登場！！
楽しい音楽に合わせて最終日
全力で楽しみましょう！
西野IR×やまだゆうこIR

ほっこり イケてる 写真 盛れてる コンテスト

ほっこり？イケてる？盛れてる？！
写真を大募集！！
最優秀賞に選ばれた方には景品が！
詳細はイベントポスターをご確認ください。

タイム宣言 水泳

くじ引きで出た種目とタイム通りに泳いで
景品ゲットを目指しましょう！
初心者〜経験者まで楽しめます！
詳細はイベントポスターをご確認ください。

7/19・20・21限り

【時間外利用料】
（シニア・デイタイム・レディースナイト
ナイト会員様）
￥1,320 ⇒ ￥500（税込）
※12周年アニバーサリーTシャツ着用の場合
時間外手数料無料！

【ビジター利用料】
￥2,750 ⇒ ￥1,000（税込）
※ビジターは会員様と同伴利用のみ可能です。

体力測定

ジムエリアにて3日間終日開催！
ジムスタッフへお声がけください！

オリジナルTシャツ

Tシャツ

￥3,000（税込）

ノースリーブ

￥3,200（税込）

※サイズ・カラー展開は館内掲示にてご確認下さい。
完全受注生産となります。注文後お渡しまでお時間がかかります。

RADICAL 抽選会

7/19(土)開催RADICALプログラム
参加者対象の抽選会を行います。
※詳細は館内掲示をご確認ください。

卓球大会

種目：男女混合ダブルス
参加対象：男女年齢不問
（ほのかスポーツクラブ会員様）
開催日：7月19日（土）
12:00 試合開始
（10:00より公式練習）
申込期間：7月15日（月）迄
参加費：500円（税込）
申込方法：フロントにて受付

屋台&縁日

7月19日（土）
7月20日（日）
2日間開催！

アリーナ テニス親睦会

Fun tennis lessons with everyone

開催日：7月19日（土）
13:00〜16:00
対象者：初心者〜経験者
申込期間：7月15日（月）迄
参加費：会員1,800円（税込）
ビジター2,300円（税込）
申込方法：フロントにて受付

キッチンカーがほのスポに！

詳細はお楽しみに！

※館内でのご飲食はロビーにて
お願いいたします。

ほのスポロウリュ！

体感温度は100度！
男女サウナにて実施！
5〜10分程度行います。
定員は5名となります。
詳細は館内掲示をご確認ください。

7/19（土）11:45（30）目指せ！アウフギーサー

【アウフグースとは？】
ドイツ発祥の温浴方法です。サウナ室内の暑い空気を撹拌して発汗を促します。
タオル捌きを見せるのがアウフグースの醍醐味です！
今回はホットスタジオにてタオルを振って行きます！
※参加者12名限定！

イベント特設サイト はこちらから！