

4月29日(火) 昭和の日プログラムのお知らせ

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20		
4/29 (火) 昭和の日	第1 スタジオ	楽しくエアロ (高橋忠幸) 10:30(45)			ズンバ (西野) 11:30(45)			パワーヨガ (吉池) 12:30(45)												OXIGENO (麻田) 18:00(60)			MEGADANZ (麻田) 19:15(45)								
	第3 スタジオ	卓球開放 10:00~12:00						バレエ コンディショ ニング (小杉) 12:15(45)			バレエ (小杉) 13:15(75)			卓球開放 15:00~20:00																	
	ホット スタジオ	陰陽ヨガ (五十嵐) 整			整体ヨガ (櫻井)			コア ビースト (ツカサ) 12:30 (30)			ホット ストレッチ ポール (ツカサ) 13:10 (30)			清掃時間 14:00~15:00			ホットスタジオ開放 15:00~17:45						BODY シェイプ (白石) 18:15(45)			アロマヨガ (蔵野) 整					
	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)			スポーツに 必須のコアを 磨きましょう!			育成・選手 (有料) 13:00(120)									フィン開放 (自由遊泳) 18:00(120)										

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
5/3(土)	第1スタジオ		ズンバ (やまだゆうこ) 10:30(45)	姿勢改善 筋膜リリース (石川) 11:30(45)	ゆがみ改善ヨガ (國安) 12:30(45)	楽しくエアロ (高橋忠幸) 13:30(45)					UBOUND (nao) 19:00(45)	第1スタジオ
	第3スタジオ	卓球開放 10:00~20:00										第3スタジオ
	ホットスタジオ		スッキリヨガ (櫻井) 10:30(45)	パワーヨガ (カサイクミ) 11:30(45)	リラックスヨガ (小川) 12:30(60)	心身リフレッシュヨガ (はまだ) 13:45(45)	脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 14:45(60)	清掃時間 16:00~17:00	ホットスタジオ開放時間 17:00~20:00			
5/4(日)	プール	入門水泳 (宮本) 11:00(20)	初級フィン (宮本) 11:30(30)	フィンスイム (メニュー) 12:15(30)	育成・選手 (有料) 13:00(120)			フィン開放 15:00~20:00				プール
	第1スタジオ		Dance it out (飯島) 10:30(45)	パワーヨガ (カサイクミ) 11:30(45)	筋コンディショニング (千葉) 12:30(45)	X55 (白石) 13:30(45)						第1スタジオ
	ホットスタジオ		コアヨガ (はまだ) 10:30(45)	ホットヨガ (小川) 11:30(45)	ピラティス&リラックスヨガ (SAHO) 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				ホットスタジオ
プール		初級背泳ぎ (白石) 11:30(30)	初級バタフライ (白石) 12:10(30)	育成・選手 (有料) 13:00(120)			フィン開放 15:00~20:00				プール	
5/5(月)	第1スタジオ		クロールの為の自重トレーニング (Aoshi) 10:15(45)	健美操 (川上) 11:15(45)	楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:15(45)	UBOUND (白石) 13:15(45)					X55 (白石) 19:00(45)	第1スタジオ
	ホットスタジオ		ゆるトレ+ (ツカサ) 10:30(30)	姿勢改善ヨガ (EMI) 11:15(45)	じんわりポーズとヨガニドラ (はまだ) 12:15(45)	四季ヨガ (小川) 13:15(60)	清掃時間 14:15~15:15	ホットスタジオ開放 15:15~18:30			ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)	ホットスタジオ
	プール		初・中級水泳 (可愛) 11:15(45)	初級水泳 (可愛) 12:10(30)	育成・選手 (有料) 13:00(120)			フィン開放 15:00~20:00				プール
5/6(火)	第1スタジオ		整体ヨガ (櫻井) 10:30(45)	Dance it out (飯島) 11:30(45)	ズンバ (お貴) 12:30(45)	ストレッチポール (白石) 13:30(45)					UBOUND (nao) 19:00(45)	第1スタジオ
	ホットスタジオ		スッキリヨガ (はまだ) 10:30(45)	陰陽ヨガ (吉池) 11:30(45)	美肌ヨガ (國安) 12:30(45)	清掃時間 13:30~14:30	ホットスタジオ開放 14:30~18:30				疲労回復ヨガ (蔵野) 19:00(45)	ホットスタジオ
	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)	育成・選手 (有料) 13:00(120)			フィン開放 15:00~20:00				プール

【GW期間中】

5/3(土)~5/6(火)

時間外利用 ¥1,320 → ¥980

ビジター ¥2,750 → ¥1,650

【5月5日(月)トレーニング×水泳】

10:15(45)クロールの為の自重トレーニング
→11:15(45)初中級水泳に参加しましょう!

水泳で使用する筋肉に働きかけて
より水泳を楽しみましょう!!
可愛IRもトレーニングに参加します♡



プログラム代行情報は公式LINEから確認ができます。
その他お得情報やイベント情報などは公式SNSを要チェック!