

8/11 (金) 祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00	<p>整理券</p> <p>10:30~11:15 リラックスヨガ (西田)</p>	<p>10:25~11:10 フィジカルトレーニング 上級 (Hajime)</p>		10:00
11:00	<p>整理券</p> <p>11:30~12:15 ボディメンテナンス 基礎 (Hajime)</p>	<p>11:35~12:20 ユーバウンド (MAYU)</p>	<p>12:00~12:45 アクアエアロ (和山)</p> <p>※最大4クラス使用</p>	11:00
12:00	<p>12:30~13:05 35min鍛 (井上)</p>			12:00
13:00	<p>13:20~14:05 メガダンス (TADASHI)</p>	<p>13:15~14:15 ラテンムーブ 有料 (和山)</p>		13:00
14:00	<p>14:20~15:05 ハタヨガ (遠藤)</p>	<p>14:40~15:25 ファイドウ (VR)</p>		14:00
15:00		<p>15:45~16:15 オリジナルエアロ (VR)</p>		15:00
16:00		<p>16:35~17:20 オキシジェノ (VR)</p>	<p>15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4クラス使用)</p>	16:00
17:00	<p>16:30~18:30 キッズダンス スクール</p>			17:00
18:00	<p>【定員】</p> <p>Aスタジオ…55名 Bスタジオ…32名 VRプログラム…15名</p>			18:00
19:00	<p>祝日の為、18時までの営業とさせていただきます。 当日は混雑が予想される為、徒歩・自転車・ 公共交通機関でのご来館にご協力お願い致します。 ※祝日プログラムはHP・QRコードでもご確認頂けます</p>			19:00

定員:40名

バーベルやプレートを使った本格派トレーニング
普通のトレーニングよりも負荷をかけたい方にオススメ!!!