

POOL Program

12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
12:15-12:45 4泳法 松田 定員：8名	10:15-10:45 クロール・背泳ぎ(基礎) 古川 定員：36名	11:00-11:30 プライベートレッスン 市田 定員：1名	13:05-13:35 チャレンジスイム 古川 定員：36名	10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：35名	10:00-10:35 35min「燃」 斎藤 定員：35名	10:20-10:50 機能改善ウォーキング 中島 定員：35名
13:00-13:45 スイムレッスン(4泳法) 松田 定員：36名	10:15-10:45 プライベートレッスン 市田 定員：1名		13:45-14:30 背泳ぎ 古川 定員：36名	10:45-11:15 はじめてスイミング 市田 定員：30名	11:45-12:15 バタフライ・平泳ぎ(基礎) 古川 定員：36名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：35名
14:00-14:45 トレーニングスイム 松田 定員：36名	11:00-11:45 平泳ぎ 古川 定員：36名			11:30-12:00 プライベートレッスン 市田 定員：1名	11:45-12:15 プライベートレッスン 市田 定員：1名	12:00-12:45 泳法レッスン(バタフライ) 市田 定員：30名
	11:00-11:30 プライベートレッスン 市田 定員：1名			12:15-13:00 泳法レッスン(背泳ぎ) 市田 定員：30名	12:25-13:10 チャレンジスイム 市田 定員：36名	13:00-13:30 プライベートレッスン 市田 定員：1名
	11:45-12:15 プライベートレッスン 市田 定員：1名			13:15-13:45 プライベートレッスン 市田 定員：1名	13:20-14:05 クロール 古川 定員：36名	13:45-14:15 プライベートレッスン 市田 定員：1名
19:00-19:30 4泳法 松田 定員：8名	12:30-13:00 プライベートレッスン 市田 定員：1名				13:20-13:50 プライベートレッスン 市田 定員：1名	
19:45-20:15 4泳法 松田 定員：8名	13:30-14:15 マスターズスイム 市田 定員：36名					
20:30-21:15 フィン & トレーニングスイム 松田 定員：15名						

【クラスカテゴリー表記について】
 時間表記部分の色により、下記クラスカテゴリー分けさせて頂いております。

- プレミアムプログラム
- 脂肪燃焼
- 泳ぎ方を覚える
- リフレッシュ
- 泳ぎこむ

2022年12月 年末特別プログラム

《年末特別プログラム紹介》

実施日	実施時間	クラス名	クラス内容	担当者	参加費(税込)
12月24日	13:45~14:45	ZUMBA60 (定員54名)	クリスマスイブに仮装をしながら楽しもう！ ZUMBAワールドへご招待！	YAKO	550円
12月25日	15:10~15:55	膝痛改善大作戦 (定員36名)	じわじわ人気が出てきて定員必須クラスに！？ いつもより少し長めに膝のケアしませんか？	JoyPlus.スタッフ	
12月26日	10:15~11:00	ニコニコエクササイズ (定員15名)	エクササイズボールとテニスボールを2個ずつ使い、筋膜にアプローチして身体を調整していきます。	田中	550円
12月27日	20:15~21:00	UBOUND (定員33名)	人気トレーナーAYAKAがUBOUNDするよ！ 西宮店初披露！！	AYAKA	
12月28日	11:30~12:15	ReeJam (定員36名)	エアロの動作と90年代のヒップホップの音楽を合わせたダンスフィットネストレーニング！	谷内	550円
12月28日	13:40~14:25	エナジーステップ (定員50名)	夜のヨガを担当しているインストラクターがお昼に登場！これがホントの特別プログラム！	松山	
12月28日	14:45~15:30	ファンムーブ (定員54名)	男性インストラクターの華麗な動きに魅了されてみませんか？	松山	550円
12月28日	20:15~21:15	FIGHT DO (定員54名)	FIGHT DOの人気女性トレーナー2人による60分ジョイントレッスン！	AYAKA&MIYU	1,100円

- 上記プログラムは全て事前予約が必要となります。(12/12より予約開始) 参加費は当日受講後にフロントへお支払いください。
- ※12/28の『FIGHTDO』につきましては、受講前のお支払いが可能です。
- 予約後、当日キャンセルはキャンセル料として参加費全額を頂戴いたします。
- 12/28のMEGADANZは時間を変更して19:15~20:00 (Aスタジオ) で実施いたします。

年末年始営業とプログラムについて

日付	曜日	営業形態	営業時間	プログラム有無
2022年12月28日	水曜日	通常営業	9:00~22:00	有り (年末特別プログラム)
2022年12月29日	木曜日	短縮営業	10:00~18:00 (全会員種別利用可能)	無し
2022年12月30日	金曜日	<h3>年末年始休館日</h3>		
2022年12月31日	土曜日			
2023年1月1日	日曜日			
2023年1月2日	月曜日			
2023年1月3日	火曜日			
2023年1月4日	水曜日	短縮営業	10:00~18:00 (全会員種別利用可能)	無し
2023年1月5日	木曜日	通常営業	9:00~22:00	有り (通常プログラム)

プログラムタイムテーブルやプログラム変更、代行情報の確認はLINEお友達追加でより簡単に♪

LINE公式アカウント

友だち募集中




LINEの『友だち追加』からQRコードで登録してね♪

2022年も多くの方にプログラム参加頂き誠にありがとうございました。2023年も変わらずご参加いただきます様お願い申し上げます。よいお年をお迎えください。