

11月3日(金)祝 ・ 11月23日(木)祝 祝日プログラム

11月3日(金)祝

Astudio	Bstudio	Pool
10:05-10:50 機能改善体操 藤原 定員：60名	12:00-12:30 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	10:30-11:20 よくばりアクア 田窪 定員：40名
11:15-12:00 姿勢改善体操 藤原 定員：60名	12:45-13:15 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名	11:30-12:30 背泳ぎ ～泳ぎが変わる～ 古川 定員：15名
13:30-14:15 POWER MAI 定員：33名	13:35-14:25 骨盤体操 (ハチマツトリッチ) 山崎 定員：16名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名
14:30-15:30 ZUMBA 福井 定員：60名	14:40-15:25 ハタヨガ 山崎 定員：40名	12:30-13:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名
		13:30-14:15 マスターズ スイム 市田 定員：36名

11月23日(木)祝

Astudio	Bstudio	Pool
9:35-10:10 35min「動」 大西 定員：60名	10:30-11:15 ファンムーブ 大西 定員：40名	12:15-12:45 4泳法 松田 定員：8名
10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員：60名	11:30-12:30 ヤマナボディ ローリング 石井 定員：32名	13:00-13:45 スイムレッスン (4泳法) 松田 定員：36名
11:35-12:20 エナジームーブ 杵本 定員：60名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員：25名	14:00-14:45 トレーニング スイム 松田 定員：36名
12:40-13:25 シンプル ステップ 王 定員：50名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	
14:30-15:00 腰痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員：60名	15:40-16:10 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	

両日祝日営業

営業時間/9:00-18:00

フロント営業時間(各種手続き・お支払い関係受付時間)/10:00-16:00

プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。フロントにてご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。

は、祝日プレミアムプログラム

祝日プレミアムプログラム紹介			
・よくばりアクア	10:30~11:20	【田窪】	定員：40名 参加費：550円(税込)
しっかりと身体もほぐしたいし、運動の達成感やシェイプアップ効果も欲しい！ という方へおススメな水中歩行とアクアエアロの融合クラス！			
・背泳ぎ～泳ぎが変わる～	11:30~12:30	【古川】	定員：15名 参加費：1,320円(税込)
背泳ぎの泳ぎが変わります！元メダリストから伝授いただいた背泳ぎのポイントを習得しましょう！			
・POWER	13:30~14:15	【MAI】	定員：33名 参加費：880円(税込)
10月から火曜日夜に登場したMAIのPOWER！ 筋肉痛になりたい人！鍛えたい人！集合！！！！			
・ZUMBA	14:30~15:30	【福井】	定員：60名 参加費：1,100円(税込)
火曜日の夜に担当している福井インストラクターのZUMBAを祝日で開催！ 普段、参加できない人もぜひご参加ください。			

【クラスカテゴリー表記について】

時間帯記部分の色により、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

動きを楽しむ

リフレッシュ

ボディメイク

ボディメンテナンス

<申込受付>

2023年10月25日(水) 10:00～フロント受付スタート

(電話予約同日13:00～)