

8月11日(月) 山の日祝日プログラム

OPEN 9:00

CLOSE 19:00

施設利用 18:45まで / デイタイム会員様は施設利用料1,650円(税込)がかかります。

STUDIO

9:30(30)

リズムライド
江口

15

10:20(40)

フローヨガ
野沢

40

11:15(40)

コンビネーションエアロ
野沢

40

12:10(40)

骨盤調整ピラティス
横尾

40

13:15(30)

シェイプパンプ30
齋藤

30

14:00(30)

スイマーストレッチ
石橋

40

新体操スクール

POOL

プールOPEN 10:00

【有料】

キッズスイミングスクール体験

10:00~12:00

※1コース利用いたします

12:10(40)

スイムトレーニング
齋藤

13:00(30)

フィンフリーコース
(1コース)

プール利用時間 14:15まで

成人スイミングスクール
キッズスイミングスクール

選手コース



Pick up Lesson 【骨盤調整ピラティス】

左右の骨盤バランスを感じながら動くレッスンになります。骨盤調整ピラティスで自分の骨盤バランスを整えましょう！

Pick up Lesson 【スイマーストレッチ】

肩・胸周りの可動域を向上させる内容をご紹介します！はじめての方も是非ご参加下さい。

スタジオレッスンについて

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 定員制の為、オンライン予約システムにてご予約の上レッスン開始30分前より、マシンジムのタブレットにて参加のチェックインを行ってください。

プール利用時間について

- レッスン開始後のご参加はご遠慮下さい。
- 利用可能時間10:00~14:15
- コース：歩行者専用/初心者優先/往復/速く泳ぐ
- レッスン時は、往復コースを利用いたします。