

# 9月16日(月) 敬老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。

## ★ TOPICS!!

フロートにて行うピラティスのクラスです。谷津店でも初めての試み！  
ゆらゆらのフロートに乗って、ご自身の身体を引き締めてみませんか？

## STUDIO

9:10(40) **エアサイクルフィットネスズ ムラド**  
江口 15

10:10(40) **ファイトアタックBEAT**  
只野 40

11:05(30) **バランスボール**  
鈴木 20

11:50(40) **シェイプパンプ**  
只野 30

12:45(40) **ピラティス**  
横尾 40

CSLive  
13:40(30) **エアロサーキット**  
40

CSLive  
14:20(40) **ヨガ**  
40

新体操スクール

## POOL

プールOPEN 10:00

10:10(30) **アクアウォーク&ジョグ**  
張

10:45(30) **中級クロール**  
張

★  
11:20(20) **フロートピラティス**  
横尾  
11:40(20) ※プールサイドにて  
30分前から予約  
各6名 6

12:10(40) **スイムトレーニング**  
張

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

### 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。