




4月29日(月・祝)

昭和の日

営業時間
9:00~19:00

祝日特別スケジュール

	インフォメーション	スタジオ		プール			
		1	2	メイン	ラグジュアリー		
9:00	<p>【スペシャルプログラム】 12:20~リズムライド30 担当:小田 様々な風景をイメージしながら一緒に自転車を漕ぎましょう! 楽しく汗を流しましょう!</p>  <p>【有料プログラム】 11:00~ エアロビクススペシャル 担当:相良&四辻 2名のインストラクターのジョイントレッスンです! 100分間のエアロビクスを一緒に楽しみましょう!!</p> <p>↓詳しくはコチラ↓</p>  <p>【熱波イベント】 下記の時間で、ドライサウナで熱波を行います! 飲み物を持参の上、お越しください。</p>  <p>女性ドライサウナ...18:00~18:10 男性ドライサウナ...18:20~18:30 実施後すぐに水分補給ができるようお飲み物のご準備をお願いいたします。</p>			プールエリアのご利用可能時間は10:00~となります。		9:00	
9:30							
10:00							10:00
10:30							10:30
11:00							11:00
11:30			11:00 エアロビクス スペシャル (有料) 相良・四辻 ※事前申込制				11:30
12:00				12:00 メディカルフィットネス 高血圧改善ストレッチ (CSLive)			12:00
12:30					12:15 上級 スイムトレーニング 藤井		12:30
13:00				12:45 リズムライド30 小田			13:00
13:30			13:25 シェイプ パンプ40 平石	13:30 シンプル エアロ (CSLive)			13:30
14:00						14:00	
14:30		14:25 ヨガ40 平石	14:25 スムーズ& ヒーリング (CSLive)			14:30	
15:00						15:00	
15:30						15:30	
16:00						16:00	
16:30						16:30	
17:00						17:00	
17:30						17:30	
18:00						18:00	
18:30						18:30	

19:00閉館

デイトム、ナイト、ビジネスナイト、ミッドナイトモーニング会員の方は1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。