

5月6日(月・祝)

営業時間
9:00~19:00

振替休日 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】 14:30~リズムライド30 担当:小田&福元 小田IRと福元IRによるコラボレッスんです! パワフルな二人と一緒に汗を流しましょう!</p>  <p>【有料プログラム】 11:20~ ハイドロトレーニングスペシャル 細川IRと岡井IRが皆様の筋持久力アップをお手伝いいたします!</p> <p>12:40~ アクアビクススペシャル 7ヶ月ぶりに5名のIRがプールを盛り上げに来ます!</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...12:20~12:30 男性ドライサウナ...12:40~12:50 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							9:30
10:00							10:00
10:30			10:30 パワーヨガ40 相良	10:30 メディカルフィットネス 高血圧改善ストレッチ (CSLive)	10:30 アクアウォーク&ジョグ 小田		10:30
11:00				11:00 ダンスWAVE (CSLive)			11:00
11:30			11:25 骨盤エクササイズ 相良				11:30
12:00							12:00
12:30			12:25 X-FIT 平石	12:15 ファイトアタック BEAT (CSLive)			12:30
13:00							13:00
13:30			13:15 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		14:10 ストリート ダンス40 側垣	14:30 リズムライド30 小田&福元			14:30	
15:00						15:00	
15:30		15:00 BEZI ダンススクール (有料) 側垣 ※事前申込制				15:30	
16:00						16:00	
16:30		16:10 Jrダンス入門(有料) 側垣 ※事前申込制				16:30	
17:00						17:00	
17:30		Jrダンス スクール	選手コース トレーニング			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。