

4/29（火・祝） 昭和の日 祝日プログラム

【営業時間】 9：00～19：00

デイトム・ナイト・ビジネスナイト・ビジネスモーニング会員の方は
施設利用料1,100円(税込)にてご利用いただけます。

時間	スタジオ1	スタジオ2		プール	時間
10:00	9：30～10：10 ヨガ みき			【キッズプール開放】 8：30～10：00 3コース使用【有料】	10:00
10:30					10:30
11:00	10：30～11：10 ZUMBA みき	10：30～11：10 フィールピラティス 【REC】	CSLive		11:00
11:30					11:30
12:00	11：40～12：20 シンプルエアロ 野村	11：40～12：00 メディカルフィットネス 心臓アンチエイジング【REC】	CSLive	11：30～12：00 スキndaイピング 渡邊 予約マスク5・フィン各サイズ2	12:00
12:30					12:30
13:00	13：00～13：40 健康体操 唐澤	12：40～13：20 ファイトアタックビート 【REC】	CSLive	13：00～13：30 バタフライ 田中	13:00
13:30					13:30
14:00	14：00～14：40 パワーヨガ 松山	13：50～14：30 シェイプパンプ 【REC】	CSLive	13：45～14：15 平泳ぎ 田中	14:00
14:30					14:30
15:00	15：00～15：40 ヨガ 松山				15:00
15:30					15:30
16:00	15：45～18：30 はじめて体験 【有料】			15：15～18：00 はじめて体験 【有料】 1コース使用	16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30

- ・スタジオレッスンにつきましてはオンライン予約が必要となります。
オンライン予約は4/23(水) 午前7:00よりご予約が可能となります。
- ・スタジオへのご入場はスタジオ入り口に設置している端末にご自身がお持ちのQRコードをかざしてください。
チェックイン（端末にQRコードをかざす作業）はレッスン開始の30分前より可能です。
ご入場はレッスン開始の15分前となり、予約の際にご選択いただいた番号と同じ床の番号シールの位置で
レッスンにご参加ください。
- ・運動施設利用時間は、マシンジム閉館15分前まで、プール閉館30分前までとなります。

