

9月16日（月祝）敬老の日 プログラムスケジュール

営業時間 9:00~19:00

	スタジオ		プール				
	A	B	25M	18M			
9:00			スイミングスクール	4コース オープン	9:00		
9:30					9:30		
10:00	10:00 (40分) シンプルエアロ 阿部 【定員42名】				10:15 (45分) アクア45 高橋	10:00	
10:30						10:30	
11:00		10:50 (40分) フィールピラティス 大池 【定員20名】				11:00	
11:30	11:20 (40分) ヨガ 井上 【定員42名】					11:30	
12:00						12:00	
12:30		12:10 (40分) ストリートダンス 岩田 【定員20名】				12:30	
13:00	12:50 (40分) コンビネーションステップ 関 【定員32名】				【体力測定会】 体力年齢をこの機会に、 測定してみよう♪ 日頃のトレーニング成 果をチェックしましょう。 ※レセプションにて当 日予約となります。	12:45 (30分) アクア30 川口	13:00
13:30		13:30 (60分) 【体力測定会】 無料					13:30
14:00	14:10 (40分) シェイプパンプ 横川 【定員30名】			14:00			
14:30			14:15 (30分) 背泳ぎ 角和	2コース オープン		14:30	
15:00		15:00 (40分) バレエエクササイズ 宇佐美 【定員18名】			15:00		
15:30	15:15 (40分) STRONG Nation(TM) 白石【定員42名】				15:30		
16:00		REC 16:05 (30分) SHISEI CSLIVE 【定員20名】	スイミングスクール	15:45 (45分) AC45 田中 【定員20名】	2コース オープン	16:00	
16:30	キッズ体育				16:30		
17:00					17:00		
17:30					17:30		
18:00					18:00		
18:30					18:30		
19:00					19:00		

施設利用 18:45まで

- 1、各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。予めご了承ください。
- 2、定員制のレッスンは、オンラインにて事前のご予約となります。
- 3、旧デイトム会員(火~土利用の方)・デイトム(月~金)・ナイト会員の方は3,300円(時間外利用料)でご利用いただけます。