

昭和の日 祝日プログラム

4月 29日(火・祝) 9:00~19:00

デイトタイム、ナイト系メンバーの方は、時間外料金1,650円(税込)
もしくはギフトカード・インビテーションカードでご利用頂けます。
プールのご利用は10:00からとなります。

	スタジオ1	スタジオ2	プール	ゴルフ	
10:00					10:00
10:30	10:20~11:20 SHAPE PUMP イベント 高橋・金崎・黄野	10:10~10:50 ヨガ 辻野	10:30~11:00 アクアビクス 染谷		10:30
11:00					11:00
11:30	11:40~12:40 FIGHT ATTACK イベント 高橋・金崎・黄野	11:10~11:50 フラエクササイズ 西田	11:10~12:10 平泳ぎ入門 北原		11:30
12:00				10:00~14:55 フリー打席として ご利用頂けます。	12:00
12:30		12:10~12:50 ピラティス 西田	12:20~12:50 フィンスイミング 北原		12:30
13:00					13:00
13:30	13:10~13:50 みんなで初めてエアロ 染谷・高田・五十樓	13:10~13:50 ヨガ 尾島	13:30~14:00 スクール準備 (5コース使用可能)		13:30
14:00			14:00~15:00 キッズスイム 短期スクール (5コース使用可能)		14:00
14:30	14:10~14:50 ZUMBA 尾島	14:30~15:10 パワーライド 高田			14:30
15:00			15:00~16:30 選手育成スクール (4コース使用可能)	15:00~15:30 スクール準備	15:00
15:30	15:20~15:50 バランスボール 五十樓			15:30~16:30 キッズ体育 短期スクール	15:30
16:00		16:00~16:30 ボディケアストレッチ 大森		16:30~17:00 スクール準備	16:00
16:30					16:30
17:00	16:00~18:45 スタジオ開放 ご自由に ご利用頂けます。		16:30~18:45 選手育成スクール (2コース使用可能)	17:00~18:25 フリー打席として ご利用頂けます。	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30

スポーツ施設のご利用は18:45まで。19:00閉館となります。
ミッドナイトモーニングコース会員の方は19:00~翌9:30までご利用頂けます。

全てのスタジオレッスンが予約制になります。
オンライン予約システムにてご予約の上、ご参加ください。

シェイプパンプ&ファイトアタック スペシャルイベント開催！！

金崎、高橋、黄野の
パワー溢れる3名のインストラクターがスペシャルコラボ！
大人気シェイプパンプとファイトアタックのイベントを行います！
心も身体もアツアツの120分を共に作りましょう。
詳しくは、別途ポスターにてお知らせいたします。