

5月3日(日) 憲法記念日レッスンスケジュール

営業時間 9:00~19:00(運動施設18:45まで)

スタジオレッスンのご参加は、オンライン予約システムで事前のご予約が必要です。レッスン日を含めた1週間前よりご予約いただけます。

	1スタジオ 定員46名	2スタジオ 定員30名	ジム	25Mプール	20Mプール	アリーナ
9:00						
9:30		9:30~準備				
10:00	10:15~10:55 HOTヨガ 佐藤	10:00~11:00 キッズイベント				
10:30						
11:00	11:20~12:00 オリジナルエアロ 恒松	~11:30片付け		11:00~12:00 スイム同好会練習 ※最大3コース使用		
11:30						
12:00	12:10~12:50 ZUMBA 川上	12:10~12:50 ゴールデン ファイトアタックBEAT ジェネトン				
12:30				12:40~13:10 パドルフリーコース ※1コース使用	12:40~13:10 アクアビクス 庄野	
13:00	13:10~13:50 ステップサーキット 恒松				※全コース使用	13:00~14:00 Jrバスケット ボールスクール ※全面クローズ
13:30				13:15~13:45 中級バタフライ 小泉		
14:00	14:10~14:50 オリジナルエアロ 大貴	13:45~14:45 育成コース 陸トレ		13:45~14:15 目指せ長距離 スイミング 小泉		
14:30				※それぞれ3コース使用		
15:00	15:10~15:50 ゴールデン シェイプパンプ 店長 池山	15:15~16:00 選手コース 陸トレ		14:30~16:00 育成コース ※3コース使用	14:30~15:00 スキndaイビング フリーコース ※2コース使用	
15:30						
16:00	16:10~16:50 ボディケアストレッチ 大貴	16:10~16:50 ゴールデン パワーライド 小泉				
16:30						
17:00				16:00~18:00 選手コース ※全コースクローズ		
17:30	17:15~18:15 【有料】児玉IR オリジナルエアロ イベント予定					
18:00	Coming Soon !					
18:30						
19:00						

19:00 閉館

- 【祝日ご利用にあたってのご案内】
- ・デイトム、ナイト、ビジネスナイト、スクールママパパ区分のお客様は、施設利用にあたり時間外利用料金1,650円(税込)が必要です。
 - ・フィットネスナビポイントでインビテーションチケットに交換をご希望の場合は、前日までの交換をお勧めいたします。
- ※当日は受付が込み合う為、ご協力をお願いいたします。

ゴールデンウィーク 特別イベント企画①

参加者募集中!

オリジナルエアロイベント

大変……長らくお待たせいたしました!!
毎週日曜日にHIPHOPを担当している児玉Rによる
オリジナルエアロイベントを開催いたします。
普段のHIPHOPとは一味違ったダイナミックな振り付けにこうご期待!
一緒に思いっきり動きましょう★

日程

5/3(日)
17:15~18:15
第1スタジオにて開催

参加費

2,200円(税込)

定員

25名 (最少催行15名)

その他

講師



児玉 吏永

久しぶりの
エアロビクスで
一緒にできるのを
楽しみにしています!

★**4/19(日) 19:00~申込開始**となります。締切: 5/2(土)

右記QRコードからお申込みください。

期日前の申込は無効となりますのでご注意ください。



- ・一般の方は、別途施設利用料1,100円が必要になります。
- ・他クラブ会員の方はイベント開始30分前から終了45分後までご入館いただけます。
- ・キャンセルは前日までの申し入れで全額返金いたします。
それ以降は返金いたしかねますので予めご了承ください。