

5月4日(月)

みどりの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				<div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p>【みどりの日特別企画】</p> <p>実はスカッシュ経験者の飯島IRと一緒にスカッシュをしませんか？</p> <p>初心者の方も中上級者の方も大歓迎！ 詳細・お申込みは別紙をご覧ください♪</p> </div>		
9:30		9:20~10:00 ピラティス 國嶋				
10:00	9:45~10:55 【有料】日高IR オリジナルエアロ イベント予定 Coming Soon !					
10:30		10:20~11:00 ヨガ 國嶋				
11:00						10:45~準備
11:30	11:20~12:00 シンプルステップ 恒松	11:20~12:00 健康太極拳 齋藤		11:30~12:30 目指せマスターズ 園部 ※最大4コース使用		11:10~12:00 パビー体育 スクール ※半面クローズ
12:00						マット・会場準備 ※半面クローズ
12:30	12:20~13:00 ZUMBA 川上					
13:00				12:40~13:10 フィンフリーコース ※最大2コース使用	12:45~13:15 アクアピクス 庄野	12:45~13:25 レスラー トレーニング 引地
13:30				13:20~13:50 初級背泳ぎ 竹松 ※2コース使用	※全コース使用	※半面クローズ
14:00	13:45~14:25 コンビネーション ステップ 工藤	14:00~15:00 【有料】市川IR 骨盤ケアひめトレ イベント予定				
14:30		Coming Soon !				
15:00	14:45~15:25 コンビネーション エアロ 工藤			14:45~準備		14:40~準備
15:30				15:00~16:00 キッズスイミング スクール ※2コース使用		15:00~16:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
16:00		15:30~16:30 【有料】ウェープリング ストレッチ& 関節トレーニング セッション 市川		16:00~17:00 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ		16:00~17:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
16:30	16:00~17:00 キッズダンス スクール					
17:00				17:00~18:00 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ		17:00~18:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
17:30	17:00~18:00 キッズダンス スクール					
18:00						
18:30				18:00~19:30 キッズスイミング スクール ※全コースクローズ		18:00~20:00 キッズ体育 スクール ※全面クローズ
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②

参加者募集中!

オリジナルエアロイベント

毎週月曜日にエアロビクスクラスを担当している
日高IRによる初エアロビクスイベント!
祝日限定でじっくりたっぷり70分動きます!
たくさんの皆さまのご参加をお待ちしております!

日 程

5/4(月)
9:45~10:55
第1スタジオにて開催

講 師

日高 克己

参加費

2,200円(税込)

定 員

25名 (最少催行15名)

その他

★**4/20(月) 12:00~申込開始**となります。締切:5/3(日)
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。

ゴールデンウィーク 特別イベント企画③

参加者募集中!

骨盤ケアひめトレ

前回大好評につき第2弾!
身体の土台「骨盤」からケアを行います。
ひめトレポールを使った簡単エクササイズで
骨盤底筋群を刺激し、無理なく美しい姿勢を作ります。

日程

5/4(月)
14:00~15:00
第1スタジオにて開催

参加費

2,500円(税込)

定員

17名 (最少催行14名)

その他

講師



市川 由起子

皆様のご参加を
お待ちしております!

★**4/20(月) 12:00~申込開始**となります。締切: 5/3(日)

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。