

7月21日(月) 海の日 特別スケジュール

営業時間 10:00~20:00 ※ レッスン内容・及び担当者が変更する場合がございます。予めご了承下さいませ。

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	大プール	小プール
10:00	10:20~10:50 グランドアイチ 坂上 加奈子		10:10~10:15 ラジオ体操 (参加自由 定員無し)	10:15~11:00 スイム 初級 高橋 貴行	10:30~11:15 水中運動会 天野 円
11:00	11:10~11:55 WEB ヨガ 成沢 志保	11:00~11:45 WEB 体調改善運動 坂上 加奈子		11:00~13:30 ジュニア スイミング	いろいろな道具を使って 楽しく運動します
12:00	12:15~13:00 WEB ボディジャム45 池内 一裕	12:00~12:30 らくらくストレッチ& トレーニング 高橋 貴行	12:45~13:05 腰痛予防・改善(VR)		
13:00	13:20~14:05 なれたらエアロ 友吉 正美		13:15~13:35 肩こり予防・改善(VR)		
14:00	14:20~15:05 なれたらステップ 友吉 正美	14:15~15:00 WEB ボディコンバット45 戸祭 竜之介	13:50~14:30 カラダデトックス (VR)		14:00~14:45 アクアダンス 山田 龍王
15:00	15:25~16:10 WEB ボディパンプ45 鈴木 省吾	コンバットデビュー!	14:45~15:25 ピラティス (VR)	14:45~20:30 ジュニア スイミング	
16:00	16:30~17:15 WEB LesMills DANCE 鈴木 省吾	16:20~17:20 WEB 有料 ボディジャム60 山田 龍王・山口 王将	15:40~16:10 LesMills CORE (VR)		
17:00	17:40~18:40 WEB 有料 ボディコンバット60 山田 龍王・山口 王将		16:25~17:10 ボディバランス (VR)		
18:00			17:30~18:00 ユーバウンド (VR)		
19:00					

ボディジャム60・ボディコンバット60
【参加費】
全会員 ¥1,650(税込)
非会員 ¥2,750(税込)
※時間外利用となる会員種別の方のご利用は
レッスン前後30分となります。

- 各レッスンには定員数があり、受講には整理券が必要となります。
Aスタジオ ⇒ 40名 Bスタジオ ⇒ 23名 Cスタジオ ⇒ 12名(ユーバウンド 10名)
スイムレッスン(大プール)・アクア(小プール) 定員なし

【スタジオ】
レッスン開始30分前にジムカウンター横の配布場所にて配布致します。
WEB予約対象クラスは2週間前(7/7)より申込みが出来ます。
※有料イベントレッスン料金は当日までに2階フロントにてお支払いください
● 全レッスン途中入退場はご遠慮下さい。(整理券お持ちの方も対象です)

