

	4/17(金)			4/18(土)			4/19(日)		
	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア
8:00	9:00～9:30			9:00～9:30			9:00～9:30		
9:00	機能改善 ストレッチ 吉田 (30)			機能改善ストレッチ 小杉 (30)			機能改善 ストレッチ 倉田 (30)		
	10:00～10:30		10:00～10:30	10:00～10:30		10:00～10:30	10:00～10:45		
10:00	シンプルエアロ 東海 (30)		水中ウォーキング 吉田 (30)	シンプルエアロ 村井 (30)		水中ウォーキング 小杉 (30)	初級エアロ 村井 (45)		
	11:00～11:30			11:00～11:30					
11:00		ホットヨーガ 東海 (30)			デトックスストレッチ 小杉 (30)				
12:00			プール給水			プール給水			
13:00	13:30～14:00 楽しく筋トレ 久保 (30)			13:30～14:15 マットサイエンス (定員22名) 小杉 (45)		14:00～14:30 ショートアクア 久保 (30)	14:00～14:45 初級エアロ 小杉 (45)		
14:00	14:30～15:15 リトモス 東海 (45)		きままに4泳法 小杉 (45)	14:45～15:15 シンプルエアロ 村井 (30)	14:45～15:15 ストレッチボール (定員10名) 吉田 (30)				
15:00	15:45～16:30 機能改善 ストレッチ 小杉 (45)			16:00～16:45 リトモス 東海 (45)			15:15～15:45 デトックスストレッチ 小杉 (30)		
16:00							=初心者対応プログラム		
17:00			プール給水						
18:00	18:30～19:15 中級ステップ 小杉 (45)			18:00～18:45 ストレッチヨーガ 東海 (45)					
19:00			19:00～19:30 水中ウォーキング 倉田 (30)						
20:00	平日閉館時間 20:00 (ジム・プール利用終了時間 19:30) 土曜閉館時間 20:00 (ジム・プール利用終了時間 19:30) 日曜・祝日閉館時間 17:00 (ジム・プール利用終了時間 16:30)								
21:00	※プログラム・担当者は予告なく変更することがございます。 ※プログラムは開始5分前にお集まりください。 また、途中入場・途中退室は危険のためご注意ください。 ※運動を行う際は、タオル・水分(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。 ※ホットスタジオのプログラムには、バスタオル・タオル・水分(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。 ホットスタジオは、安全のために素足でご参加ください。 (ヨガソックスや滑り止め付きのものは利用いただけません。) ※各プログラムは定員人数をご確認の上、プログラム開始30分前より1Fフロントにて整理券をお受け取りください。 9時開始のストレッチプログラムに定員はございません。 定員:メインスタジオ(20名)・ホットスタジオ(12名) 定員に変更があるものは各プログラムに表記してあります。 ※有料レッスンは事前にお申し込みください。 予約申込については、フロントにてご確認ください。								