

# 2月11日(土) 建国記念の日特別プログラムタイムスケジュール



	1階スタジオ	3階スタジオ	プール
10:00	開脚前屈ストレッチ15 10:15~10:30		
11:00	<b>定</b> Group Power 60 安齋真 10:45~11:45【定員30名】	<b>定</b> ¥ ピラティススクール 末原加寿世 10:30~11:30【定員15名】	ツールDEアクア40 西村美穂 10:50~11:30
12:00	RPBコントロール60 AKIKO 12:05~13:05	<b>定</b> バランスボール30 樋口拓馬 12:00~12:30【定員18名】	
13:00		ツールでお腹まわり20 樋口拓馬 12:40~13:00	
14:00	ヨガ60 内藤絢 13:20~14:20	<b>定</b> アロマストレッチボール20 小林祥太 13:20~13:40【定員20名】	<b>定</b> ¥ 成人スイミングスクール(中級) 須藤正行 13:05~14:05【定員15名】
15:00	<b>定</b> ステップ40 内藤絢 14:35~15:15【定員30名】	adidas GYM&RUN30 小林祥太13:45~14:15	<b>定</b> 平泳ぎ30 須藤正行 14:15~14:45【定員20名】
16:00	<b>定</b> Group Power 60~Back Number~ 三浦武 15:35~16:35【定員30名】	ファーストステップエアロ40 管麻以 14:30~15:10	<b>定</b> バタフライ30 須藤正行 14:45~15:15【定員20名】
17:00	Group Fight 60 ~Special Collaboration~ 小林祥太 樋口拓馬 16:50~17:50	バランスコーディネーション45 管麻以 15:30~16:15	アクア50 石川和也 15:30~16:20
18:00	お腹まわり20 小林祥太 18:00~18:20	ヒップホップ60 滝川奈那 17:00~18:00	マスターズ練習コース 16:30~17:30 ※マスターズ登録が必要となります
19:00	アロマリラックス40 須藤正行 18:30~19:10	<b>定</b> TRX無料体験会 小林祥太 ①18:30~18:50 ②18:50~19:10 ③19:10~19:30【定員 各2名】	
			11日(土)ご利用可能な 会員種別のご案内 正会員 ファミリー会員 月4会員 中学生・高校生会員 ナイト&ホリデー会員 ホリデー会員 すべての時間 ご利用いただけます。 平日会員 アフタヌーン会員 アフター5会員 ナイト会員 スーパーナイト会員 契約時間外のご利用は 時間外利用料¥1,620(税込)で ご利用いただけます。

※プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを2~4コースに制限させていただきます。  
※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

- 定** ...定員制プログラム
- be** ...ビヨンドプログラム
- ...枠の角が丸いプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- ¥** ...有料プログラム
- ...特別プログラム

