

7月15日(日)10周年記念特別プログラム

9:30~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00	10:00~11:00 ★マット サイエンス60 (小林) 定員25名		10:00~11:00 青空FIGHT DO60 (菊地・大木)	10:15~11:00 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
11:00		11:00~11:30 ★機能改善トレーニング (郷保) 定員12名		
12:00	11:30~12:15 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員25名	12:00~12:45 ★やってみよう ピラティス45 (郷保) 定員15名		
13:00	12:45~13:15 ★CXWORX (大木) 定員25名			
14:00	13:45~14:45 ★POWER CARDIO60 (浦山・松田) 定員24名			
15:00	15:15~16:00 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
16:00	16:30~17:00 ★リラックスポール (浦山) 定員20名			
17:00				
18:00				
19:00	閉館 19:00			

特別イベント

多目的コートで行うFIGHT DO
いつもと違った雰囲気の中で
おもいきり楽しみましょう!!
室内シューズで参加OK

特別イベント

15:30~16:30
★SUPヨガ60
(諏訪) 定員5名
※有料 別紙参照

特別イベント

17:00~18:00
★SUPヨガ60
(諏訪) 定員5名
※有料 別紙参照

SUPヨガ開催の為
15:00~19:00までプールは
ご利用いただけません。
ウォーキング専用プール、
リラクゼーションプールは
ご利用いただけます。

会員種別関係なくご利用いただけます