

プログラムスケジュール

12月24日(月) 振替休日

	スタジオ	ジム	プール	
9:00	 MaryChristmas  仮装してクリスマス気分を味わいましょう♪			9:00
10:00	仮装OK♪			10:00
11:00	11:00~11:45 ローインパクト45 後藤	11:45~12:00 コアムーヴ	終日 歩行コース・遊泳コース フリー 利用	11:00
12:00	12:15~13:00 FATBURN EXTREME			12:00
13:00	13:15~14:15 リトモス Hinata	13:45~14:00 コアメイク		13:00
14:00				14:00
15:00	14:45~15:30 M GROUP fight 服部			15:00
16:00	hot-fit 15:45~16:15 すらっとヨーガ			16:00
17:00				17:00
18:00			18:00	

- ・祝日は9:00~20:00の営業となります。(ジム・プールのご利用は、閉館30分前まで)
- ・モーニング、デイトタイム、ナイト会員様は時間外利用料¥1,620が必要です。
- ・hot-fit…遠赤外線の床暖房を使用したプログラムです。

〈スタジオ〉

- ・♥のクラスは、運動初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- ・安全管理上、開始より5分経過後の途中入場はご遠慮ください。
- ・運動中のケガ・体調不良の際は、担当者にお声かけください。
- ・都合により、クラス・担当者が変更となる場合がございます。

〈プール〉

- ・ご利用前はシャワーを浴びて、整髪料、化粧品、汗をよく流し、入水してください。
- ・レッスン開催中は、遊泳専用1コース、歩行専用1コースとなります。
- ・コース案内表示がございます。ご利用前にご確認ください。
- ・クラス定員は、スイムクラス10名、アクアエクササイズ20名となります。