

2024年5月GW祝日プログラムスケジュール

時間	(木)	3日(金)	4日(土)	(日)	6日(月)				
		ワークアウト	フィールドスタジオ	プール	ワークアウト	フィールドスタジオ	プール		
10:00	休館日								
11:00		11:00~11:30 全身ストレッチ 増田		10:45~11:30 ルーシーダットン AYA		10:30~11:00 寝るだけスッキリ 増田			
12:00		Body Master 増田 11:45~12:15		11:45~12:30 ZUMBA fitness 佐藤 有		11:15~12:15 M fight 倉田			
13:00				13:00~13:45 エンジョイエアロ 松本	通常営業	Body Master 増田 12:30~13:00			
14:00		13:30~14:15 ZUMBA fitness 佐藤 有		14:00~14:45 ボディコンディショニング 山家		13:15~14:00 姿勢美人ヨーガ 稻鶴			
15:00		14:30~15:00 リリースストレッチ MUKU		15:00~15:45 CENTERGY Chiharu				14:15~15:00 フィンスイム 吉岡	
16:00			15:30~16:00 AQA ZUMBA® MUKU			15:15~16:00 ZUMBA fitness 山家			
17:00		16:15~17:00 ピラティス Kazuko				16:15~17:00 Sintex 田井			
18:00									
19:00									
★19:30トレーニング終了 (プールのご利用は19:00まで) ★20:00閉館									
【時間外手数料】デイトム会員・ナイト会員の方は¥1,650-(税込)でご利用いただけます。 営業時間 10:00~20:00 最終チェックイン19:30迄									