

お盆期間 特別プログラム

|       | 8月11日（火）                                                                       |                                    |                                  | 8月12日（水）                                                                        |                                  |                                  | 8月13日（木）                                                                        |                             |                                | 8月14日（金）                                                                        |                                          |                            | 8月15日（土）                               |                       |     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|-----------------------|-----|
|       | スタジオ1                                                                          | スタジオ2                              | プール                              | スタジオ1                                                                           | スタジオ2                            | プール                              | スタジオ1                                                                           | スタジオ2                       | プール                            | スタジオ1                                                                           | スタジオ2                                    | プール                        | スタジオ1                                  | スタジオ2                 | プール |
| 9:00  |                                                                                |                                    |                                  |                                                                                 |                                  |                                  |                                                                                 |                             |                                |                                                                                 |                                          |                            |                                        |                       |     |
| 10:00 |                                                                                |                                    | ※10:00～10:40<br>ベビーコース           |                                                                                 |                                  |                                  |                                                                                 | 10:00～10:16<br>機能改善トレーニング   | ※10:00～10:40<br>ベビーコース         |                                                                                 |                                          |                            |                                        |                       |     |
|       | 10:30～11:15<br>ZUMBA<br>AYA                                                    | 10:30～11:15<br>バランスコーディネーション<br>吉田 |                                  | 10:30～11:15<br>メガダンス<br>張間                                                      | 10:30～11:04<br>バレトン<br>VR        |                                  | 10:30～11:15<br>初中級エアロ<br>樋口                                                     | 10:20～10:50<br>姿勢改善ピラティス    |                                | 10:45～11:30<br>初中級エアロ<br>日南                                                     | 10:30～11:30<br>陰ヨガ<br>児玉                 |                            |                                        |                       |     |
| 11:00 |                                                                                |                                    | 11:00～11:45<br>中級4種目<br>増田       |                                                                                 |                                  | 11:00～11:45<br>フィンスイム<br>西里      |                                                                                 | 10:55～11:14<br>骨盤・背骨ストレッチ   |                                |                                                                                 |                                          |                            |                                        |                       |     |
|       | 11:35～12:35<br>ボディコンバット<br>高                                                   | 11:35～12:35<br>パワーヨガ<br>梶原         | 11:55～12:25<br>水中ウォーク<br>増田      | 11:35～12:35<br>ボディバンプ<br>瞳子                                                     | 11:30～12:15<br>背骨コンディショニング<br>張間 | 11:55～12:40<br>初級4種目<br>西里       | 11:35～12:35<br>ボディコンバット<br>平田                                                   | 11:35～12:05<br>初級エアロ<br>樋口  | 11:30～12:00<br>泳ぎの基本クロール<br>高田 | 11:50～12:35<br>ボディジャム<br>大野                                                     | 11:45～12:30<br>LES MILLS<br>THRIVE<br>日南 | 12:00～13:00<br>マスターズ<br>齊藤 |                                        |                       |     |
| 12:00 |                                                                                |                                    | 12:35～13:20<br>ウォーターエアロ<br>吉田    | 定員 35名                                                                          | 12:30～13:15<br>オキシジェノ<br>佐々木     | 12:50～13:20<br>気軽にウォーターエアロ<br>瞳子 | 12:55～13:40<br>ユーバウンド<br>瞳子                                                     | 12:25～13:04<br>中上級エアロ<br>VR | 12:10～12:40<br>スイスイ平泳ぎ<br>高田   | 12:50～13:35<br>ピラティス<br>佐々木                                                     |                                          |                            |                                        |                       |     |
| 13:00 |                                                                                | 12:45～13:23<br>初中級エアロ<br>VR        |                                  |                                                                                 |                                  |                                  | 定員 35名                                                                          |                             |                                |                                                                                 |                                          |                            |                                        |                       |     |
| 14:00 |                                                                                |                                    | 13:30～14:30<br>メニュー<br>マスターズ     |                                                                                 |                                  |                                  |                                                                                 |                             |                                |                                                                                 |                                          |                            |                                        |                       |     |
| 15:00 |                                                                                |                                    | ※15:00～15:50<br>幼児コース<br>キンダーコース |                                                                                 |                                  |                                  |                                                                                 |                             |                                |                                                                                 |                                          |                            |                                        | ※15:00～15:50<br>幼児コース |     |
| 16:00 |                                                                                |                                    |                                  |                                                                                 |                                  |                                  |                                                                                 |                             |                                |                                                                                 |                                          |                            |                                        |                       |     |
| 17:00 |                                                                                |                                    |                                  |                                                                                 |                                  |                                  |                                                                                 |                             |                                |                                                                                 |                                          |                            |                                        |                       |     |
| 18:00 | 祝日営業時間<br><br>・フロント営業時間10:00～18:00<br>・プール営業時間8:30～17:00<br>・お風呂営業時間8:30～19:00 |                                    |                                  | お盆 営業時間<br><br>・フロント営業時間10:00～18:00<br>・プール営業時間8:30～17:00<br>・お風呂営業時間8:30～19:00 |                                  |                                  | お盆 営業時間<br><br>・フロント営業時間10:00～18:00<br>・プール営業時間8:30～17:00<br>・お風呂営業時間8:30～19:00 |                             |                                | お盆 営業時間<br><br>・フロント営業時間10:00～18:00<br>・プール営業時間8:30～17:00<br>・お風呂営業時間8:30～19:00 |                                          |                            | メンテナンス日<br><br>ジム/更衣室のみ利用可<br>※お風呂利用不可 |                       |     |

※8月15日（土）はメンテナンス日でございます。ジムエリア、更衣室、シャワーのみご利用可能です。  
※8月10日（月）は通常営業となります。プログラムにつきましては、8月プログラムおよび代行情報をご確認ください。