

日	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8/11 (土) 山の日	第1スタジオ			ストレッチポール (林) 12:15(30)	ファイドウ (似鳥) 13:00(45)	メガダンス (田中) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)		クライミング 17:00(60)	ラディカル入門 18:15(15) 18:35(30)				
	ホットスタジオ			ホットストレッチ 11:55(20)	週トレ 12:25(20)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)		ホットピラティス (太田) 15:00(45)	激やせパワーヨガ (シャクティ) 17:00(60)	ホットスタジオ開放 (18:30～20:00)				
	プール	入門スイム (真藤) 11:00(20)	初級クロール 背泳ぎ (真藤) 11:35(30)	フィン (真藤) 12:15(30)	スイムトレーニング (真藤) 13:00(45)						予約スイムコース(有料) 18:30(120) 予約時1コース利用			
8/12 (日)	第1スタジオ		ストレッチポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	ユーバウンド (阿部) 12:45(45)	ファイドウ (西村) 13:45(45)	トップライド (千葉) 14:45(45)	パワートレーニング (原田) 15:45(45)						
	ホットスタジオ		ホットスタジオ開放 10:30～11:45		ホットストレッチ 12:10(20)	リラックスヨガ (ひろみ) 12:45(60)		ホットピラティス (太田) 14:45(45)	ホットスタジオ開放 (16:00～18:00)					
	プール			初級クロール 背泳ぎ (真藤) 11:45(30)	初級平泳ぎ (西村) 12:30(30)	フリースイム トレーニング 13:45(60)								
8/13 (月)	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30(20)	健美操 (五郎部) 10:00(45)	エアロダンベル (千葉) 11:00(50)	ファイドウ (西村) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:30(60)	ストレッチポール (林) 14:45(30)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)		マーシャルワング (阿部) 19:00(45)			
	第3スタジオ			卓球開放 (11:00～15:00)					空手スクール (有料) 16:30(60)		ダンススクールジュニア (入門・有料) 18:30(75)			
	ホットスタジオ		ホットストレッチ 10:15(30)	パワーヨガ (SAHO) 11:00(60)	リラックスストレッチ (阿部) 12:15(45)			ホットスタジオ清掃時間 (15:30～17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00～18:30)		ホットヨガ (カサイクミ) 19:30(60)	BODY きゅっと (白石) 21:00(30)		
8/14 (火)	第1スタジオ	ラジオ体操 ウォーキング ステップ 9:30(20)	ストレッチ 10:15(30)	ズンバ (西野) 11:00(45)	ヨガ (國安) 12:00(60)	ユーバウンド (阿部) 14:00(45)					ユーバウンド (阿部) 19:00(45)	ファイドウ (西村) 20:00(60)	X-55 (佐藤徳紀) 21:15(60)	
	第3スタジオ			卓球開放 (9:00～17:00)							初級ステップ (小野寺) 19:00(45)	卓球開放 (20:15～22:30)		
	ホットスタジオ			コアEX (宮本) 11:00(30)	リラックスストレッチ (佐藤徳紀) 12:00(30)		ホットスタジオ開放 (13:00～15:30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30～17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00～18:30)		BODYきゅっと (宮本) 19:00(45)	リラクゼーションヨガ (MIZUHO) 20:00(60)		
8/15 (水)	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30(20)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60)	ファイドウ (西村) 12:15(45)	X-55 (佐藤徳紀) 13:15(45)	かんたんエアロ (齊藤香) 14:15(30)	ヨガ (齊藤香) 15:00(60)				ヨガ (鳴海) 19:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)	トップライド (千葉) 21:15(45)	
	第3スタジオ		卓球開放 (9:00～16:30)						ダンススクールキッズ (入門・有料) 17:15(60)	ダンススクールキッズ・ジュニア (初級・有料) 18:30(75)	ピラティス (田中) 20:00(45)	卓球開放 (21:30～22:30)		
	ホットスタジオ		ベーシックヨガ (MIZUHO) 10:00(45)	BODYきゅっと (太田) 11:00(45)	ホットスタジオ開放 (12:00～13:00)	美顔リンパ (田中) 13:15(45)	ホットスタジオ開放 (14:30～15:30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30～17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00～18:30)		美顔リンパ (田中) 19:15(30)	リラックスヨガ (カサイクミ) 20:00(60)		
プール			初級クロール 背泳ぎ (佐藤敏克) 11:30(30)	クロール (佐藤敏克) 12:10(30)	チャレンジスイム (佐藤敏克) 12:50(60)	フィン開放コース 14:00(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)		バタフライ (居原田) 19:30(30)	スタート&ターン (居原田) 20:10(30)		

8/11(土)～15(水)限り
時間外・ビジター利用料
¥2,700 ⇒ ¥980

☆営業時間のお知らせ☆
8月11日(土) 祝日営業 (10:00～21:00)
8月12日(日) 祝日営業 (10:00～21:00)
8月13日(月) 通常営業 (9:00～23:00)
8月14日(火) 通常営業 (9:00～23:00)
8月15日(水) 通常営業 (9:00～23:00)
※期間中、プログラムに変更がございます。

トップロープ体験です!
クライミングエリアに集合!

バーベルを使い全身の筋力
トレーニングを行います!
重さは自由に変えられるので、
初心者の方でも安心です!

☆女性限定☆