

セット券を買うとお得!!
スタジオ&フールの両方
楽しんじゃおう!

5月25日(土) 祝日予定表

1周年記念イベント特別プログラム!

スタジオ		ジム	プール	
A	B			
9:00		体力測定		タイムトライアル
9:25~9:45 ボールストレッチ				9:30~9:50
10:00	● リフレッシュヨガ 9:45~10:45		● らくらくアクア 10:00~10:50	
11:00		11:00~11:30	(コース型教室) 初心者水泳 11:00~12:00	
12:00	リズム体操 11:30~12:00		12:15~12:45 肩こり腰痛30分	
13:00	● 健康太極拳 13:00~14:00	13:00~13:30	● もっと元気アップ!! 13:00~13:50	対象 60歳から!!
14:00	14:20~14:40 チェアピクス			14:00~14:20
15:00	15:20~15:35 アイテム筋トレ		はじめてバタフライ 15:00~15:40	
16:00	● ボディシェイプ 16:00~17:00			16:00~16:20
17:00	17:40~18:00 バランスボール エクササイズ	17:00~17:30		
18:00			お試しアクアピクス 18:00~18:30	
19:00	パンチDE フィットネス30 18:30~19:00			18:30~18:50
20:00				
21:00				

注) *当日は施設利用券(当日券)のご購入が必要です。(利用時間制限なし)

*●印の教室は当日1階受付にて開始20分前から受付が必要です。

*有料プログラムは無料になります。(受付は必要です)

*産後ママは事前に受付にて申し込みが必要です。(5/2から受付開始)

*コース型の教室は事前にお申し込みをされた方の教室ですので当日のご参加はできません。