

5月26日(日) 祝日予定表












1周年記念イベント特別プログラム!

セット券を買うとお得!!
スタジオ&プールの両方
楽しんじゃおう!

スタジオ

ジム

プール

	スタジオ		ジム	プール	
	A	B			
9:00	9:20~9:40 ラジオ体操&ストレッチ		体力測定		タイムトライアル
10:00	雨天の場合スタジオ	● 肩こり腰痛ケア 10:00~11:00		● シェイプアップアクア 10:00~10:50	
11:00	青空ヨガ 晴れの場合は大丸公園 10:30~11:30			11:15~11:45 アクアミットウォーキング&RUN	
12:00		パンチ DE フィットネス 11:45~12:30			
13:00	ウォーキング教室 晴れの場合屋外 13:00~15:00		13:00~ 13:30	はじめて背泳ぎ 13:00~13:40	
14:00	雨天の場合スタジオ 13:00~14:00	● やさしい エアロビクス 14:00~15:00			14:00~14:20
15:00	15:30~15:50 癒しのストレッチ		15:00~ 15:30	ちょっと泳げるクロール・平泳ぎ 15:00~15:40	
16:00		● ピラティス 16:00~17:00			16:00~16:20
17:00			17:00~ 17:30	水中ウォーキング 17:00~17:15	
18:00	シェイプサーキット 17:30~18:00	18:30~18:50 バランスボール エクササイズ	おっとと...		
19:00	19:20~19:40 ポールストレッチ				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)
- *青空ヨガとウォーキング教室は事前に受付にて申込みが必要です。(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。