2019年ゴールデンウイーク 営業・プログラムスケジュール

4月29日(月)

営業時間10時～19時

トレーニング終了は18時30分

正・デイ・家族・教職員・ホリデー

90分・アフタヌーン会員がご利用いただけます

スタジオ

- スローエアロビック 倉 本 10:20~10:50
- みんなで筋トレ 中 川 11:15~11:45
- 初級エアロ45 椛 木 12:00~12:45
- ハタヨーガ60 村 島 13:05~14:05 定員50名

プール

- アクアウォーキング 倉 本 11:10~11:40
- アクアビクス30 椛 木 13:15~13:45
- バタフライ 中 川 14:15~14:45

4月30日(火)

営業時間10時～19時

トレーニング終了は18時30分

正・デイ・家族・教職員・ホリデー

90分・アフタヌーン会員がご利用いただけます

スタジオ

- おはよう体操30 桶 井 10:20~10:50
- 腰痛・膝痛体操 井上 11:00~11:15(定員50名)
- ハタヨーガ45 井 上 11:20~12:05 定員50名
- ※ チェアEX 村 井 (幸) 12:15~12:45 定員25名
- 初級ラテンエアロ40 村 井 (幸) 12:55~13:35
- フリースタイルダンス45 中 井 13:45~14:30
- ZUMBA60 福 井 14:45~15:45 定員:50名

プール

- クロール 中 井 11:10~11:40
- アクアビクス45 井 上 13:20~14:05

※チェアEX…椅子に座って行う簡単なエクササイズです。膝や腰に不安のある方でも安心してご参加いただけます。

5月3日(金)

営業時間10時～19時

トレーニング終了は18時30分

全会員種別ご利用いただけます

※90分会員も時間制限はございません

スタジオ

- 尾陰先生特別イベント (事前申し込み 有料プログラム) 10:30~11:30
- 尾陰先生特別イベント (事前申し込み 有料プログラム) 12:00~13:30
- ハタヨーガ45 村 井 (幸) 13:40~14:25
- エアロ45 村 井 (幸) 15:00~15:45

プール

- アクアウォーキング 福 井 11:10~11:40
- アクアビクス30 西 薮 13:40~14:10

5月4日(土)

営業時間10時～19時

トレーニング終了は18時30分

正・デイ・家族・教職員・ホリデー

90分会員がご利用いただけます

スタジオ

- ヴィンヤサヨーガ60 島 田 10:20~11:20 定員40名
- 初級エアロ45 島 田 11:40~12:25
- ※ バレトン 竹 内 14:15~15:00
- エアロ45 竹 内 15:15~16:00

プール

- アクアウォーキング 倉 本 11:10~11:40

※バレトン…フィットネス・バレエ・ヨガの複合的なプログラムです。有酸素的な運動も行います。

5月5日(日)

営業時間10時～19時

トレーニング終了は18時30分

正・家族・教職員・ホリデー

90分会員がご利用いただけます

スタジオ

- SALSATION Azu 11:30~12:30
- ハタヨーガ60 植 村 13:00~14:00
- エアロ45 HIRO 15:00~15:45
- コアトレ HIRO 15:55~16:15
- ジョギングエアロ45 HIRO 16:25~17:10

プール

5月6日(月)

営業時間10時～19時

トレーニング終了は18時30分

正・デイ・家族・教職員・ホリデー

90分・アフタヌーン会員がご利用いただけます

スタジオ

- おはよう体操 桶 井 10:20~10:50
- みんなで筋トレ 中 川 11:15~11:45
- エアロ45 椛 木 12:00~12:45
- 太 極 拳60 仲 田 14:20~15:20
- 剣 60 仲 田 15:25~16:25

プール

- アクアビクス30 椛 木 13:15~13:45
- 平泳ぎ 中 川 14:15~14:45

★ 5月1日(水)・2日(木)は休館日です ★