

2018年5月3日～5日 特別プログラムスケジュール

5月3日(木)		5月4日(金)		5月5日(土)	
Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール
10:00		10:00		10:00	
11:00	ピラティス 11:00～12:20 はせがわ	11:00	エアロボード初級 11:15～11:45 ささき	11:00	エアロピクス中級 11:00～12:00 おだ
12:00		12:00	エアロピクスラン初級 11:55～12:40 ささき	12:00	コンディショニングストレッチ 12:10～12:40 おだ
13:00	ボクシング 12:30～13:15 はせがわ	13:00	リンパドレナージュ 12:45～13:30 やまざき	13:00	アクアダンス 12:15～13:00 にいのハマカイダTHF
14:00		14:00	リンパドレナージュ とは...	14:00	
15:00	選手・育成 スクールの為 12:30～ コース制限有り	15:00	リンパ節・血流の流れをス ムーズにし、体内の老廃物 を排出。むくみ改善、柔軟 性向上の効果を得られます。	15:00	選手・育成 スクールの為 12:30～ コース制限有り
16:00		16:00	※シューズ不要	16:00	
17:00		17:00		17:00	

特別営業日の営業時間は、10:00～17:30までとなっております。
 祝日短縮営業日の為、デイトタイム会員様のご利用は出来ません。あしからずご了承下さいませ。