

2022年4月29日(金) 祝日特別プログラム

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	TIME	
10:00	姿勢ウォームアップ 10:30~10:50 八木			スイミング強化練習 3コース使用 10:00~12:20	10:00	
11:00	エアロボード初級 11:10~11:55 遠藤				11:00	
12:00	ボディコンディショニング 12:15~13:00 八木				12:00	
13:00	トレーニングタイム 13:15~14:00 峠岡		アウフグース 13:05~	スイミング ワンポイントアドバイス 2コース使用 13:00~15:00	13:00	
14:00	<p>【スタジオプログラムについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●全てのスタジオプログラムに、定員を設けさせていただいております（定員45名） ●エアロボード初級・タフエアロボード・マッスルビート・ストレッチボール（定員33名） ●整理券は開始1時間前より、フロントにて配布いたします（整理券のお渡しはご本人のみとさせていただきます） ●整理券をお持ちの方は、入場時に担当者までお渡しください（入場は10分前からとさせていただきます） ●換気のため、プログラム中は出入り口を開放のまま実施させていただきます。 ●プログラム参加の際は、マスクの着用にご協力ください。 ●スタジオ内では、約2mの間隔（両手を上げた間隔）を保っていただくようお願いいたします。 ●担当アニメーターは、対面での指導および補助などの接触は原則いたしませんのでご了承ください。 ●プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。 <p>【プールプログラムについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1レーンあたり10名とし、参加人数によりレーンを拡大いたします。 ●整理券の配布はございません。 ●アウフグース・アクアリセット（定員8名） 予約は開始1時間前より、プールサイドにて参加者台帳に記入いただきます。 ●プログラム中は、約2mの間隔（両手を上げた間隔）を保っていただくようお願いいたします。 		アクアリセット 13:20~13:40		14:00	
15:00				アウフグース 15:05~	15:00	
16:00					スイミング強化練習 2コース使用 15:50~17:10	16:00
17:00				アウフグース 17:05~	17:00	
18:00					18:00	
19:00				19:00		

●営業時間は、10:00~19:00までとなっております。フロントの受付時間は、17:00までとなっております。

●最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。

●祝日及び短縮営業日は、プログラムスケジュールは変更しております。

2022年5月1日(日) 祝日特別プログラム

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	TIME	
10:00				スイミング強化練習 3コース使用 10:00~12:20	10:00	
11:00	エアロビクス初中級 11:10~11:55 SAYAKA				11:00	
12:00	ZUMBA 12:15~13:00 SAYAKA				12:00	
13:00	ピラティス 13:15~14:00 水野		アクアリセット 13:20~13:40		13:00	
14:00	<p>【スタジオプログラムについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●全てのスタジオプログラムに、定員を設けさせていただいております（定員45名） ●エアロボード初級・タフエアロボード・マッスルビート・ストレッチボール（定員33名） ●整理券は開始1時間前より、フロントにて配布いたします（整理券のお渡しはご本人のみとさせていただきます） ●整理券をお持ちの方は、入場時に担当者までお渡しください（入場は10分前からとさせていただきます） ●換気のため、プログラム中は出入り口を開放のまま実施させていただきます。 ●プログラム参加の際は、マスクの着用にご協力ください。 ●スタジオ内では、約2mの間隔（両手を上げた間隔）を保っていただくようお願いいたします。 ●担当アニメーターは、対面での指導および補助などの接触は原則いたしませんのでご了承ください。 ●プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。 <p>【プールプログラムについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1レーンあたり10名とし、参加人数によりレーンを拡大いたします。 ●整理券の配布はございません。 ●アフグース・アクアリセット（定員8名）予約は開始1時間前より、プールサイドにて参加者台帳に記入いただきます。 ●プログラム中は、約2mの間隔（両手を上げた間隔）を保っていただくようお願いいたします。 		アフグース 14:05~		14:00	
15:00						15:00
16:00				アフグース 16:05~	スイミング強化練習 2コース使用 15:50~17:10	16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00					19:00	

●営業時間は、10:00~19:00までとなっております。フロントの受付時間は、17:00までとなっております。

●最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。

●祝日及び短縮営業日は、プログラムスケジュールは変更しております。

2022年5月4日(水) 祝日特別プログラム






TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	TIME		
10:00	タオル体操 10:20~10:50 八木				10:00		
11:00	エアロピクス初級 11:10~11:40 橋詰		アクアリセット 11:20~11:40		11:00		
12:00	ピラティス 12:00~12:45 橋詰		アフグース 12:05~	アクアウォーキング 12:20~12:50 薄井	12:00		
13:00	ベーシックヨガ 13:00~13:45 TOMOMI				13:00		
14:00	<p>【スタジオプログラムについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●全てのスタジオプログラムに、定員を設けさせていただいております（定員45名） ●エアロボード初級・タフエアロボード・マッスルビート・ストレッチボール（定員33名） ●整理券は開始1時間前より、フロントにて配布いたします（整理券のお渡しはご本人のみとさせていただきます） ●整理券をお持ちの方は、入場時に担当者までお渡しください（入場は10分前からとさせていただきます） ●換気のため、プログラム中は出入り口を開放のまま実施させていただきます。 ●プログラム参加の際は、マスクの着用にご協力ください。 ●スタジオ内では、約2mの間隔（両手を上げた間隔）を保っていただくようお願いいたします。 ●担当アニメーターは、対面での指導および補助などの接触は原則いたしませんのでご了承ください。 ●プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。 <p>【プールプログラムについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1レーンあたり10名とし、参加人数によりレーンを拡大いたします。 ●整理券の配布はございません。 ●アフグース・アクアリセット（定員8名） 予約は開始1時間前より、プールサイドにて参加者台帳に記入いただきます。 ●プログラム中は、約2mの間隔（両手を上げた間隔）を保っていただくようお願いいたします。 		アフグース 14:05~	<p>スイミング ワンポイントアドバイス 2コース使用 13:30~15:30</p>	14:00		
15:00						15:00	
16:00					アフグース 16:05~		16:00
17:00							17:00
18:00					18:00		
19:00					19:00		

●営業時間は、10:00~19:00までとなっております。フロントの受付時間は、17:00までとなっております。

●最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。

●祝日及び短縮営業日は、プログラムスケジュールは変更しております。

2022年5月5日(木) 祝日特別プログラム

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	TIME	
10:00	 タオル体操 10:20~10:50 八木				10:00	
11:00	 ワイルドアタック 11:10~11:40 望月				11:00	
12:00	 Group Centergy 12:00~12:45 MIHO		 アクアリセット 12:20~12:40		12:00	
13:00	みんなでジャンプ 13:10~13:55 MIHO (定員20名)		アウフゲース 13:05~	 アクアウォーキング 13:20~13:50 薄井	13:00	
14:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>【スタジオプログラムについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●全てのスタジオプログラムに、定員を設けさせていただいております(定員45名) ●エアロボード初級・タフエアロボード・マッスルビート・ストレッチボール(定員33名) ●整理券は開始1時間前より、フロントにて配布いたします(整理券のお渡しはご本人のみとさせていただきます) ●整理券をお持ちの方は、入場時に担当者までお渡しください(入場は10分前からとさせていただきます) ●換気のため、プログラム中は出入り口を開放のまま実施させていただきます。 ●プログラム参加の際は、マスクの着用にご協力ください。 ●スタジオ内では、約2mの間隔(両手を広げた間隔)を保っていただくようお願いいたします。 ●担当アニメーターは、対面での指導および補助などの接触は原則いたしませんのでご了承ください。 ●プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。 <p>【プールプログラムについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1レーンあたり10名とし、参加人数によりレーンを拡大いたします。 ●整理券の配布はございません。 ●アウフゲース・アクアリセット(定員8名) 予約は開始1時間前より、プールサイドにて参加者台帳に記入いただきます。 ●プログラム中は、約2mの間隔(両手を広げた間隔)を保っていただくようお願いいたします。 </div>				スイミング ワンポイントアドバイス 2コース使用 14:15~15:30	14:00
15:00					アウフゲース 15:05~	
16:00					16:00	
17:00			アウフゲース 17:05~		17:00	
18:00					18:00	
19:00					19:00	

- 営業時間は、10:00~19:00までとなっております。フロントの受付時間は、17:00までとなっております。
- 最終チェックイン時刻は18:30となります。トレーニング終了時刻は18:45です。
- 祝日及び短縮営業日は、プログラムスケジュールは変更しております。