

2018年6月24日(日)~6月30日(土)

体験プログラム～何度でも受講できます～

24日(日)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30日(土)	
フィットネスラボ		フィットネスラボ		フィットネスラボ		フィットネスラボ		フィットネスラボ		フィットネスラボ	
9:30											9:30
10:00	10:00~11:00 肩こり腰痛 解消教室 田中		10:00~10:45 はじめてアクア 佐藤		無料レッスン 10:00~10:30 ワンポイントアドバイス スタッフ		10:00~10:45 アクアピクス オレンジ 新名	9:30~10:30 リラックスヨガ 青山	無料レッスン 10:00~10:30 水中歩行 スタッフ		10:00
11:00	11:15~12:15 ピラティス 平出		11:00~11:50 クロール中級 早崎			10:45~11:45 親子体操キリン 久木	11:00~11:50 クロール初級 早崎	10:45~11:45 シェイプヨガ 青山			11:00
12:00		12:00~13:00 太極拳 矢田		12:00~13:00 脂肪燃焼エアロ 齊藤理		12:00~13:00 健康体操 新名		12:00~12:45 Group Fight45 SHO			12:00
13:00							無料レッスン 13:00~13:30 ワンポイントアドバイス スタッフ				13:00
14:00	13:45~14:45 骨盤調整ストレッチ IKUYO	13:15~14:15 姿勢改善体操 山根		13:15~14:15 ピラティス 齊藤理			担当者変更 14:00~14:45 アクアピクス45 金子		14:00~14:45 リフレッシュ 水中体操 青山		14:00
15:00	15:00~16:00 ZUMBA IKUYO			14:30~15:30 フラダンス 宮館							15:00
16:00		15:45~16:45 キッズビート体操 富樫									16:00
17:00		17:00~18:00 ジュニアビート体操 富樫									17:00
18:00	17:30~18:15 アロマストレッチ ジムスタッフ										18:00
19:00			19:00~19:50 青泳ぎ 早崎	19:00~20:00 バレトン 光明		19:00~20:00 はじめての フラダンス 宮館		19:00~19:45 ボディメイク 田中	19:00~19:50 クロール初級 佐藤	18:45~19:45 ストレッチ&コア ジムスタッフ	19:00
20:00			20:00~20:50 平泳ぎ初級 早崎						20:00~20:50 クロール中級 佐藤		20:00
21:00		担当者変更 20:30~21:15 Group Fight45 UNO		20:15~21:15 ZUMBA 齊藤翠							21:00
											30

フィットネスラボ:800円
プール:950円
この期間は、
何回でも受けられます!!
気になるレッスンがありましたら、
是非ご参加ください♪♪

◆レッスン参加の流れ◆
①総合受付窓口にてチケット購入
②フィットネスラボ:購入したチケットをインストラクターへ渡す
→レッスンへGO!
プール:購入したチケットを持って2階ゲート→更衣室にて着替え
→プールへGO!