

# プログラムタイムスケジュール

2017年6月1日～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
<b>フルレッスン</b> <b>変更箇所</b>	アクアファイター30 11:50~12:20						
	クロール 12:25~12:55						
	ボディバランス30 13:30~14:00			ヨガ 13:30~14:30		エクストリーム55 45 12:15~13:00	ボディバランス 13:30~14:30
	ボディパンプ30 14:10~14:40	アクアウォーキング 14:00~14:30		コアクロス 14:40~15:10		ボディパンプ 13:15~14:15	メガダンス30 14:45~15:15
	ボディコンバット30 14:55~15:25	平泳ぎ 14:35~15:05		ボディコンバット30 15:25~15:55		ボディコンバット 14:30~15:30	ボディパンプ45 15:30~16:15
	エクストリーム55 30 15:35~16:05					コアクロス 15:45~16:15	ボディコンバット45 16:30~17:15
						ボディバランス 16:30~17:30	
	ボディバランス45 19:05~19:50		コアクロス 19:10~19:40	ボディパンプ 19:10~20:10			
	ボディパンプ30 20:00~20:30		ボディコンバット30 19:50~20:20	ボディコンバット 20:25~21:25			
	エクストリーム55 30 20:40~21:10		メガダンス テック&30 20:30~21:15				

📖 初心者にてお勧めのプログラムです。

※レッスン内容・担当インストラクターは変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

【1日パス】 【1ヶ月パス】 ご利用範囲

①フィットネスジム ②プール ③サウナ (13時からオープン) ④スタジオプログラム ⑤プールプログラム

プログラム参加の方は券売機にてお買い求めの上、メインフロントにてお手続き下さい。

【1日パス】…1,240円 (税込み) 【1ヶ月パス】…6,180円 (税込み)