



# 2025年1月13日成人の日

## Time schedule

	studio A	studio B	Pool	Information
9:00				<b>～アクアイベント～</b> <b>【9:30～10:00】</b> <b>ハイスピードインターバル</b> <b>トレーニング</b> 前半はゆったりとした準備運動をした後、後半は全力と休憩をくりかえす爆発的な運動をします！ <b>【10:15～10:45】</b> <b>WAKU×2 アクアダンス</b> 30分でテンポよく楽しいアクアダンスを行ないます♪ [参加費] 無料 [定員] 60名 [申込方法] Webサービス・通常予約
9:30		女性限定	9:30～10:00 ハイスピード インターバルトレーニング 吉田賢一	
10:00	9:50～10:35 24式太極拳 大久保朋美	9:40～10:25 HOTYOGA骨盤調整 ユキ	10:15～10:45 WAKU×2 アクアダンス 吉田賢一	<b>【イベント予約プログラム】</b> ※12月23日(月) 10:00～予約開始 ※詳細は別途POPをご確認下さい。
10:30				
11:00	10:50～11:35 ステップライト45 YASUCO	10:45～11:30 HOTYOGA ビギナー ユキ		ジム&サウナスパ会員様も受講できます。 <b>LES MILLS Shapes</b> <b>UBOUND</b> <b>【14:00～14:45】 【16:50～17:35】</b>
11:30				
12:00	11:55～12:40 <b>RITMOS</b> YASUCO	11:55～12:25 Warmストレッチ 乾	12:00～12:30 フィンスイム アドバンス	
12:30		無料event	有料	
13:00		12:45～13:45 <b>FIGURE8 X Wow! HIP</b> しんどう×しんどう	12:45～13:45 成人 スイミングスクール A-12	<b>LES MILLS Shapes</b> <b>UBOUND</b> <b>【14:00～14:45】 【16:50～17:35】</b>
13:30	13:10～14:10 リラックスヨガ 木崎 純			
14:00		ジム&サウナスパ会員様利用可能！		
14:30	14:30～15:15 ベルビックスストレッチ 木崎 純	14:00～14:45 <b>LES MILLS Shapes</b> MIHO		
15:00		15:00～15:45 美軸ライン ストレッチ TOMOMI	15:15～16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	<b>FIGURE8 X Wow! HIP</b> <b>【12:45～13:45】</b> しんどう×しんどう 
15:30	15:35～16:35 けいらくストレッチ 中村勝美	有料event	16:15～17:15 ジュニア スイミングスクール A-16	
16:00		『泳ぎを進化させる！』 ～ストロークとローリングのための とっておきエクササイズ～ 緒方美保	17:15～18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> <b>【17:50～18:50】</b> 大久保×MIHO 
16:30	ジム&サウナスパ会員様利用可能！	詳細は別途POP にてご案内致します。		
17:00	16:50～17:35 <b>UBOUND</b> 大久保			
17:30	有料event			
18:00	17:50～18:50 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> MIHO×大久保			
18:30				
19:00				
19:30				
20:00	営業時間 8:00～20:00(各種お手続きは19:00まで) ※デイトム会員様は時間外利用料¥1,100がかかります Shapes・『泳ぎを進化させる！』・UBOUND・BODYCOMBAT 上記のイベントはWebサービスからイベント予約となります。			

黄色の枠は  
通常レッスンと異なります。