

プログラムスケジュール

1月14日（月・祝）



TIME	Aスタジオ	HOT スタジオ	プール	TIME
9:30				9:30
10:00	ヨガストレッチ mina 10:00~10:30			10:00
11:00	かんたん筋トレ mina 10:45~11:15	有料・登録制 HOTリラックスヨガ YUMA 11:00~12:00		11:00
12:00	コリオエアロボード 山田 11:30~12:30			12:00
13:00	マーシャルピクス MI 12:45~13:15	無料体験会！！	アクアピクス 松田 12:30~13:15	13:00
14:00	ZUMBA MI 13:30~14:15	HOTピラティス Natsumi 13:15~14:15 女性限定	初級バタフライ 矢部 13:30~14:00	14:00
15:00	ヘルシーヨガ 佐藤（恭） 14:30~15:30	寒い日はやっぱりHOTヨガです よね！！ 1時間の簡単な内容のクラスで 体験してみませんか？ 定員制（18名） ご参加ご希望の方はフロントに てお申込みください。 1月7日（月）から受付スタート！！ バスタオル、飲み物が必要に なります。 今回はストレッチマットを使用し ます。 デイトムやアクア会員の方も、 このレッスンのみ無料でご参加 いただけます。 （12:45~15:15）	初級平泳ぎ 矢部 14:10~14:40	15:00
16:00	美 Body Wave 木村 15:45~16:30		ASAHIKIDS. ジュニアスイミングスクール 15:15~16:30	16:00
17:00	ワイルドアタック 澤 16:45~17:30			17:00
18:00				18:00

特別営業日の営業時間は、9:30~19:00までとなっております。