

11/23(金)祝日レッスンプログラム

	スタジオ	トレジム	プール		体育室	
			メイン	サブ	第1体育室	第2体育室
9:00			オリンピック イベントの為 全コース貸切 となります。		【個人開放】	【個人開放】
10:00					午前 9:00-12:30 バドミントン4面 ミニテニス4面	午前 9:00-12:30 卓球8台
11:00						
12:00						
13:00	13:00~14:00 ZUMBA GOLD Ako		13:00~プール 一般開放開始		【個人開放】	【個人開放】
14:00	<ul style="list-style-type: none"> ・¥500(自由参加型) ・定員20名 ・対象16歳以上 				午後Ⅰ 12:30-16:00 バドミントン4面 ミニテニス4面	午後Ⅰ 12:30-16:00 卓球8台
15:00				15:00~ 子供定期教室		
16:00				16:00~ 子供定期教室	【個人開放】	【個人開放】
17:00		17:00~19:30 体組成測定会		17:00~ 子供定期教室	午後Ⅱ 16:00-19:30 バドミントン6面 ミニテニス2面	午後Ⅱ 16:00-19:30 卓球8台
18:00		料金：¥100(税込) 券売機チケット購入				
19:00		受付：トレーニングジム				
20:00					【個人開放】	【個人開放】
21:00					夜間 19:30-23:00 バドミントン7面 ミニテニス1面	夜間 19:30-23:00 卓球8台
22:00	ジム・スタジオのご利用は 21:30までとなります。		プールのご利用は 21:00までと なります。			
23:00						

- ・自由参加型レッスンは開始30分前より受付(フロント)にて予約開始、参加チケットをお渡し致します。
- ・スタジオレッスンをご利用の際は運動に適したウェア、室内用シューズをご用意ください。
- ・レッスン内容、担当は変更になる場合もございますのでご了承ください。
- ・祝日の為トレーニングジムは21:30、プールは21:00までのご利用となります。
- ・体組成測定会の詳細は別紙をご覧ください。
- ・プールオリンピックイベントは別紙ご参照ください。
- ・19:00~のアクアピクスは休講となります。予めご了承ください
- ・19:15~ポディケアヨガ、20:30~ナイトヨガは休講となります。予めご了承ください。