

成人会員タイムスケジュール

	火	水	木	金	土
10:00	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース
11:00	ウォーキング 11:00-11:30	スイム 11:00-11:45		スイム 11:00-11:45	
12:00	スタジオ ストレッチ 12:00-12:30	ウォーキング 11:45-12:15	スタジオ 体幹トレーニング 12:00-12:30	スタジオ ウォーキング 11:45-12:15	
13:00	スイム 13:00-13:45	ストレッチ 12:30-13:00		スタジオ ストレッチ 12:30-13:00	
14:00	スタジオ ストレッチ 14:30-15:00	スタジオ ストレッチ ホール 14:30-15:00	ウォーキング またはスイム 13:15-13:45	★レッスン内容★ 第1・3週授業:ウォーキング 第2・4週授業:スイム	
15:00			スタジオ アクアズンバ 14:00-14:30	スタジオ 体幹トレーニング 14:30-15:00	
16:00			スタジオ ストレッチ ホール 15:00-15:30		
17:00				スタジオ かんたん 有酸素運動 17:00-17:30	親子
18:00					
19:00	スタジオ やさしい エアロビクス 19:00-19:30		スタジオ ヨガ 19:00-20:00		スタジオ ヨガ 19:00-20:00
	親子		親子		親子

親子限定会員

・ヨガ、エアロビクス、有酸素運動がご利用いただけます。
 お子様の月謝+1650円(税込) ※ジュニア会員の保護者が対象となります。

スタジオ会員

・スタジオプログラムがご利用いただけます。
 月謝:2,960円(税込) ※プールはご利用できません。

フリーコース会員

・プールが自由にご利用いただけます。 ※レッスン無し
 月謝:5500円(税込) 火~金 10:00~18:00
 土 10:00~12:00

プレミアム会員

・フリーコース+すべてのレッスンプログラムが

月謝 : 6,600円 (税込) ご利用いただけます。

★更衣室・シャワー室・サウナの利用は18:00までとさせていただきます。

