

※一般の方がご利用の場合 1回体験500円 3回体験3,300円

ご家族の反応を
お誘いください

	3日(金曜日)				4日(土曜日)			
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00								
10:30	Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	機能改善ストレッチ(圭子) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	かんたん平泳ぎ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	ファミリータイム 10:30~12:30 KIDS・FIT会員とその 家族お友達もOK!! ※フロントで お申込みとなります。	
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村)	タイ式ヨガ 11:00~11:45 (門間)		アクアHIIT(早坂) 11:00~11:30	モーニングストレッチ(望) 10:45~11:15			ヨガ(整)
11:30	(10:45~整理券配布)		(いつもよりはキツイかも!)	ボディトレーニング 11:30~12:15 (望)	11:30~12:15 (加美山)	R-サイクル(高橋) 11:45~12:15		
12:00	グラマラストレーニング 12:00~12:45 (MIKI)	ダンベル体操(圭子) 12:15~12:45	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30	ビギナースイム(本田) 11:45~12:15	インフイーハッピーストレッチ 12:30~13:15 (望)	フリータイム	水中ウォーキング 13:15~13:45(堀内)	
12:30	ズンバ 13:00~13:45 (MIKI)	自重トレーニングになります。 シンプルな動きを繰り返し行 事で燃焼効果UP!!	フリータイム	着衣水泳(本田) 12:30~13:00	FIGHTテック(パンチ) &GROUP FIGHT 13:30~14:30 (NOZOMI)			ボディ RUSH SP 12:30~13:15 (高橋)
13:00		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)		水着の上に Tシャツを着て 行きます。 Tシャツをお持ちください	クロール呼吸(直子) 14:30~15:00	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)	泳法ビデオ クリニック(太郎) 14:45~15:30 (500円フロントでお支払い下さい)	
14:00	RUSH×3 14:30~15:15 (高橋)	アロマヨガ 14:30~15:15 (石堂)		ウオーキング500(直子) 15:15~15:45	HIIT RUSH 15:00~15:45 (高橋)		泳法ビデオ 有料	
14:30	FIGHTテック &FIGHT RUSH 15:30~16:30 (高橋)	フォームの練習で 正しい動きを 習得します。 初心者も必見!				EX CORE(高橋) 16:00~16:30	らくらくクロール(太郎) 16:00~16:30	
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								

家族やお友達と思いっきり遊ぼう!

ゴールデンウィーク
GWプール無料開放!
ファミリータイム

5/4(土) 10:30~12:30

定員: 50名

電話予約
お願いします。

みんなで遊べる内容で
お待ちしております。