

※特別プログラムの日は全ての会員種別(大人)の方がご利用いただけます。

# 12月29日(金) 特別プログラム

10:00	スイムプール	フィットネスプール	サウナ	10:00	スタジオ
					10:20~11:05
					ゆっくりエアロ
11:00		10:30~11:00 バラエティウォーク 荒井		11:00	大野
	11:05~11:35 アクアビクス 荒井				11:15~12:15
					筋トレ&ストレッチ
12:00				12:00	大野
13:00	<p>簡単な筋力トレーニングとタオルストレッチを行い基礎体力を向上を目指すクラスです。</p> <p>※レッスンに参加される方は、<u>フェイスタオル、バスタオルを1枚ずつご持参下さい。</u></p>			13:00	
14:00				14:00	
15:00				15:00	
16:00				16:00	
16:00~	選手コース練習 ※この時間帯、スイムプールはご利用いただけません。	<b>運動施設利用終了</b> <b>16:45</b>		17:00	
17:00	<b>完全退館 17:00</b>				
	今年もご利用いただきありがとうございました！				
	来年もアクシーMAKIを宜しくお願い致します！				
	年明けは5日(金)から営業再開となります。				

営業時間 10:00~17:00