

9月18日(月)祝日プログラムタイムスケジュール

	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルゾーン	プール
10:00				
10:20~10:35	モーニングストレッチ15			
11:00	11:00~11:45 ポル・ド・ブラ45 平 隆昌	11:00~11:40 温ヨガ40 戸野川 真純	【ポル・ド・ブラ45】 バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズです。 ヨガ・ピラティス・ストレッチなどで構成されています。動作はとても優雅ですが、姿勢改善や柔軟性向上も図れるエクササイズです。 【料金】無料	10:40~11:20 アクア40 中井 美由紀
12:00	12:00~12:40 カープクイズ王決定戦 小早川 礼奈	12:00~12:30 温ストレッチポール30	【カープクイズ王決定戦】 今のカープから昔のカープまで幅広いクイズをご用意しております。ご参加いただいた方の中から抽選で素敵なプレゼントもご用意しております！たくさんの皆様のご参加お待ちしております！！	11:35~12:05 水中ウォーキング30 スイミングコーチ
13:00	13:05~14:05 エアロ60 平 隆晶	12:45~13:15 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー	【料金】無料 【定員】なし	12:15~12:45 平泳ぎ30 スイミングコーチ
14:00		13:30~13:45 カラダ・うごく15		13:00~13:45 エンジョイマスターズ45 スイミングコーチ ※登録制
15:00	14:25~15:15 ステップ50 平 隆晶	14:30~15:00 プロジェクション adidas GYM&RUN30	【adidas GYM&RUN30】 ~マツダスタジアム編~ いつものGYM&RUNとは少し違う！！ スタジオのプロジェクターに外の風景を映しながら30分間走っていきます。みなさんご存知のあのスタッフも登場するかも・・・？！ ポールパーク初の試みです☆ 普段は体感できないGYM&RUNと一緒に楽しみましょう！！	
16:00	15:35~16:35 Group Power 60 KIKU & KENGO	15:20~16:00 骨格リセットエクササイズ40 増野 友美	【担当】小早川・菊竹	14:00~19:00 ジュニアスイミング スクール
17:00	16:55~17:40 Group Fight45 小早川 礼奈	16:15~16:55 アロマストレッチ40 増野 友美	【Group Power60】 実は二人でのジョイントは初！！ KIKU & KENGOで魅力的な1時間をお届けいたします！！ 【料金】無料 【定員】45名 詳細は別途POPをご確認ください。	
18:00				
19:00				

いつでもフリーで泳いだり歩いたりして頂けます。

※担当インストラクターは変更になる場合がございます。予めご了承ください。

● …色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定 …定員制プログラム be …ビヨンドプログラム

¥ …有料プログラム

利用可能時間のご案内

会員種別に準じたご利用となりますので、ご注意ください。
ナイト会員は時間外利用料 ¥1,620が必要です。
他クラブの会員様も会員種別に準じたご利用となります。

スポーツクラブ&スパルネサンス 広島ボールパークタウン TEL.082-890-1018

営業時間/10:00~19:00 (スポーツエリアのご利用は18:30までとなります)