

スタジオ教室 コンコースにて実施!

ヨガ 10:30~11:15 **中道先生**
無理のないポーズを行い、身体にやさしいヨガクラスです。
ヨガを初めて行う方におすすめ!

ベーシックエアロ 11:30~12:15 **中道先生**
シンプルな動きで、わかりやすく楽しくシェイプアップ!
動きを正しく身につけたい方におすすめです。

泳力アップコンディショニング 12:30~13:15 **角田先生**
肩回りの動きをよくする運動をします!
柔軟性を向上させたい方にもおすすめです。



GROUP fight 13:30~14:15 **TOCHI先生**
パンチやキックといった格闘技の動作を取り入れたエクササイズです!
シェイプアップ効果、ストレス発散に効果的です!

骨盤体操 14:30~15:15 **金内先生**
骨盤の歪みを整え、姿勢を改善する教室です。
スタジオ教室人気No1

全ての教室、**定員36名**コンコースにて行います。各教室**15分前**から受付を開始いたします。

ロコモテスト スタジオにて実施! 立ち上がり・2ステップテスト

11:30~12:30
ロコモテストとは、身体能力(移動能力)を測るテストで、下肢の筋力と歩幅を測定します!

体組成無料測定

10:30~11:00
15:00~15:30
筋肉量・体脂肪量・体内年齢などが測定できます!
トレーニングルームにて実施いたします!

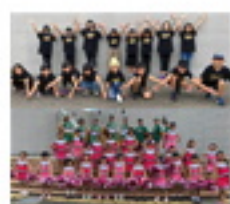


ダイエープロビスデー 2021.4.4 無料開放

10:00~17:00(17:30閉館)

ダンス発表会

10:30~11:00



メインプールにてダンス発表を開催いたします!
新しいメンバーと共に、最高のダンスをお届けします!
※ご観覧される方は、2階観客席までお越しください。

浮き輪OK!

幼児プール開放 (サブプール)

水深0.8m 10:00~17:00

メインプール開放

水深1.1m 11:30~17:00

カヌー体験

10:30~12:30
13:30~16:30



飛込プールにて開催決定!!
カヌーに興味のある方、カヌーに乗ったことのない方も是非この機会にご体験ください。
カヌー体験は無料で参加できます!

コロナ対策 実施中!!



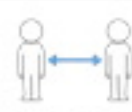
施設内でのマスクの着用をお願い致します。



施設入館時に検温のご協力をお願い致します。



施設ご利用時に手指の消毒をお願い致します。



施設ご利用時にソーシャルディスタンスをお願い致します。



施設入館時に利用申請書のご記入をお願い致します。



従業員・清掃員の対応

- マスクの着用
- 除菌清掃
- 換気の徹底