












2025年2月24日(月)祝日タイムスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
15				15
30				30
45				45
10:00				10:00
15				15
30				30
45	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	 10:30~11:15 機能改善 須田【定員24名】	 10:30~11:00 アクアビクス 木村	45
11:00			 11:05~11:20 ストレッチ 木村	11:00
15				15
30	11:25~12:10 ボディコンバット45 斎藤	 11:45~12:30 ベーシックヨガ 生出【定員23名】	 11:30~12:00 クロール 千葉	30
45			 12:05~12:20 脚力アップ運動 千葉	45
12:00				12:00
15				15
30	 12:35~13:20 オリジナルダンス 松浦	 12:50~13:35 健康セミナー ボールで姿勢改善 Aoki【定員24名】		30
45				45
13:00				13:00
15				15
30				30
45	 13:40~14:25 ZUMBA® 松浦	 13:55~14:40 やさしいフローヨガ Aoki【定員24名】		45
14:00				14:00
15				15
30				30
45				45
15:00	14:50~15:50 ボディバランス 石橋	 卓球		15:00
15			スイミングスクール&振替特別クラス 15:15~16:15 キッズ&児童A	15
30				30
45				45
16:00		15:00~19:00		16:00
15			スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&児童B	15
30				30
45				45
17:00				17:00
15				15
30				30
45				45
18:00		※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。	スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	18:00
15				15
30				30
45				45
19:00			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	19:00
15				15
30				30
45				45
20:00				20:00

※祝日営業は9:00~20:00までの営業となります。

※12:50~13:35 健康セミナーボールで姿勢改善は
通常レッスンと同様のご参加方法となります。