

2025年10月13日(月・祝)プログラム

	スタジオ	プール	健康チェックルーム	多目的コート	
9:00					9:00
30					30
10:00	10:15~10:45 ストレッチ30 Takae		ウェルストークダンスチームがオープニングダンスに出演します！		10:00
30			10:30~12:00		30
11:00	11:00~11:45 ZUMBA Takae	11:30~12:00 腰痛ケアアクア martin	体力測定会	11:00~11:30 ボディコンバット30 布留川	11:00
30			いまのあなたをデータでみえる化！ inbody+骨密度+握力を測定しよう！		30
12:00	12:00~12:45 ボディバランス45FX(フレキシビリティ) ERICO	12:15~12:45 クロール(初級) yamamoto		キッチンカーも来るよ！ food&drink	12:00
30					30
13:00	13:00~13:30 (30) ストレッチポール運動 大久保	13:00~13:30 (有) 水中スタート&クイックターン講座① 山中 ↑詳しくは下の案内をご覧ください。			13:00
30				14:00~14:30 ボディコンバット30 布留川	30
14:00	14:00~15:30 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可		多目的コートでも楽しい イベント盛りだくさん！ ・ファミリージョギング ・エルゴマシン選手権 ・トランポ・ロビックス体験 ・シャトルラン選手権 ・リズムジャンプ などなど 詳しくは館内配布チラシをご覧ください！		14:00
30				※雨天時は総合体育館で 多目的コートプログラムに 開催します！	30
15:00	15:45~16:30 (ス) 運動あそび教室 対象:年長	15:30~18:50 (ス) 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)			15:00
30				施設無料開放 をご利用のお客様へ 持ち物:運動できる服装・室内シューズ・飲み物 プールをご利用の方は 水着・スイムキャップ・タオル・飲み物 ※プールをご利用の小学生4年生以下のお子様は、 16歳以上の方の同伴が必要です。	30
17:00	17:00~18:30 卓球無料開放 ※マシンカウンターで受付します。		水中スタート& クイックターン講座 ①13:00~13:30 ②19:15~19:45 ■定員:各6名■料金1,650円■要予約 詳しくは別途ご案内をご覧ください。 申込締切10月12日		17:00
30					30
18:00					18:00
30					30
19:00	19:00~19:30 ボディアタック30 MEGU🍷	19:15~19:45 (有) 水中スタート&クイックターン講座② 山中			19:00
30					30
20:00	19:45~20:15 (30) ボディパンプ30 大久保				20:00
30					30
21:00					21:00

- ← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム
- ← 別途参加費が必要なクラス。(予約はフロント、またはお電話でお願いします。)
- ← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)
- ← 定員30名のクラス。(マークなしのスタジオプログラム定員35名)