

11月16日(日)施設無料開放DAYタイムスケジュール

	スタジオ	25mプール	
9:00	 施設無料開放DAY 9:00~21:00	9:10~12:30 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	9:00
30			30
10:00			10:00
30	10:00~12:00 卓球無料開放 対象:高校生以上		30
11:00			11:00
30			30
12:00			12:00
30	 12:30~13:00 ストレッチポール運動 Shinichi		30
13:00	 13:15~14:00 安全講習会 大久保	13:00~14:00 タイム測定&ワンポイントアドバイス 山 中	13:00
30		↑予約が必要なクラス。予約はフロント又はお電話で	30
14:00			14:00
30	 14:30~15:00 ボディアタック30 MEGU☺	 14:30~16:00 水中バレーボール 対象:高校生以上	30
15:00	 15:15~15:45 はじめてボディコンバット30 大久保		15:00
30			30
16:00	16:00~16:30 ボディパンプ30 大久保	 LES MILLS BODYCOMBAT 初心者ボディコンバット はじめての方にぴったりのボディコンバット クラスです！初心者優先枠がございますので スタッフまでお声かけ下さい。	16:00
30			30
17:00	豊岡市20周年祭 20回目のスマイル大放送！		17:00
30			30
18:00	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。	18:00~19:00 タイム測定&ワンポイントアドバイス 山 中	18:00
30		↑予約が必要なクラス。予約はフロント又はお電話で	30
19:00			19:00
30	19:15~20:15 ボディコンバット		30
20:00	MEGU☺		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)