

# 9月15日(日)・16日(月・祝)イベント、祝日に伴うタイムスケジュール

9月 15日(日)		9月 16日(月・祝)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00	9:10~13:40 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		
9:30			
10:00			10:00~10:30 ストレッチ30 布留川 卓也
10:30			
11:00			11:00~11:45 ボディバランス45FX 江口 絵里子
11:30			10:45~11:15 ヌードルエクササイズ1 谷口 千賀
12:00			11:30~12:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平
12:30			12:15~12:45 クロール(初級) 山本 大貴
13:00			12:45~13:30 メガダンス45 江口 絵里子
13:30			13:00~13:30 平泳ぎ(初級) 廣嶋 智恵美
14:00		14:00~15:30 豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾 ※一般参加不可	
14:30		14:30~15:30 豊岡市介護予防事業 はつらつチャレンジ塾 ※一般参加不可	
15:00	14:50~15:20 ツイストクロス 大久保 広之		
15:30	15:30~16:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平		
16:00			15:30~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)
16:30			
17:00		16:50~17:35 はじめてHIPHOP 対象:小学生・初心者	
17:30		17:35~18:35 HIPHOPダンス(キッズ) 対象:小学生・経験者	
18:00		18:40~19:40 HIPHOPダンス(一般) 中高生~大人・経験者	
18:30			
19:00	19:00~20:30 ボディコンバット カウントダウンイベント OVER No.60 大久保 広之・三阪 恵		
19:30			
20:00			
20:30			
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)

祝日営業時間 9:00~21:00  
(プール・マシンジムは20:30までご利用いただけます。)

↑※詳しくは別途ご案内をご覧ください。