

2026年2月11日(水・祝)特別プログラム

スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00		
10:30		
11:00	 ウエストシェイプ ふじい/11:00-11:30	 ベビースイミングサークル 6か月~3歳 10:30-11:30
11:30	 踏み台体操 やまもと/11:45-12:15	
12:00		
12:30	 ボディコンバット30 やまもと/12:30-13:00	
13:00		
13:30	ボディパンプ みやけ・やまぐち 13:15-14:15	
14:00		
14:30	ボディアタック45 やまもと・みやけ 14:30-15:15	
15:00	 アロマリラックス おおひろ/15:30-16:00	
15:30	 ジュニアスイミングサークル	幼児クラス ひよこ~18級 15:30~ 16:30
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		児童クラス 17級~8級 16:40~ 17:40
18:00		
18:30		上級クラス 7級~ベスト 17:50~ 18:50
19:00		
19:30		
20:00		

2026年2月23日(月・祝)特別プログラム

	スタジオ	サブアリーナ	プール
10:00			
10:30	 ヨガ まなべ 10:30-11:30		
11:00			
11:30	 シェイプエアロ いしかわ 11:45-12:30		
12:00			
12:30	 ボディパンプ45 やまぐち 12:45-13:30		
13:00			
13:30	 レズミルズダンス いしかわ 13:45-14:30		
14:00			
14:30	 ボディコンバット45 いなもり 14:45-15:30		
15:00			
15:30	 ボディジャム45 いしざき 15:45-16:30		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

ファミリープール
10:00-15:00



ジュニアスイミングサークル	幼児クラス ひよこ~18級 15:30~
	16:30
	児童クラス 17級~8級 16:40~
	17:40
	上級クラス 7級~ベスト 17:50~
	18:50