









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			
12:00	踏み台体操 やまもと/11:45-12:15		
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			
15:30	 アロマリラックス おおひろ/15:30-16:00 		ジュニア スイミング サークル
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
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			
11:00	ヨガ まなべ 10:30-11:30		ファミリープール 10:00-15:00 
11:30			
12:00	シェイプエアロ いしかわ 11:45-12:30		
12:30			
13:00	ボディパンプ45 やまぐち 12:45-13:30		
13:30			
14:00	レズミルスダンス いしかわ 13:45-14:30		
14:30			
15:00	ボディコンバット45 いなもり 14:45-15:30		
15:30			
16:00	ボディジャム45 いしざき 15:45-16:30		
16:30			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 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
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			