

# 祝日に伴うタイムスケジュール

11月 3日(日)		11月 4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)		9:00	
30			30	
10:00			10:00~10:30 ストレッチ30 布留川 卓也	10:00
30				30
11:00			11:00~11:45 ボディバランス45FX 江口 絵里子	11:00
30				30
11:00~11:30 コアクロス 中安 真一				11:30~12:00 腰痛ケアアクア マーティン 祐平
30				30
11:45~12:15 ストレッチポール運動 中安 真一			12:00~12:30 ボディコンバット30 布留川 卓也	12:00
30				30
12:30~13:15 ボディジャム45 三阪 恵		12:45~13:30 メガダンス45 江口 絵里子	12:15~12:45 クロール(初級) 山本 大貴	
30			30	
13:30~14:30 ボディパンプ 布留川 卓也			13:00	
30			30	
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	14:00	
30	14:10~14:40 スイム30 畑中 凌輔		30	
14:45~15:45 ボディコンバット 三阪 恵	14:50~15:20 腰痛ケアアクア マーティン 祐平		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	
30			30	
15:00			15:00	
30			30	
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)	
30			30	
16:00~16:45 ボディアタック45 畑中 凌輔		16:50~17:35 はじめてHIPHOP 対象:小学生・初心者	17:00	
30			30	
17:00		17:35~18:35 HIPHOPダンス(キッズ) 対象:小学生・経験者	17:00	
30			30	
18:00		18:40~19:40 HIPHOPダンス(一般) 中高生~大人・経験者	18:00	
30			30	
19:00			19:00	
30			30	
20:00		20:00~20:30 ボディパンプ30 大久保 広之	19:20~19:50 バタフライ(初級) 岡部 知香子	
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



← 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)



← 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)

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。)