

2024年 4月 29日(月・祝)プログラム

	スタジオ	多目的プール	25mプール	
9:00				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	10:45~11:15 ボディバランス30FX 三阪 恵			11:00
30				30
12:00	11:30~12:00 ボディジャム30 江口 絵里子	11:30~12:00 ツイストクロス 大久保 広之		12:00
30	12:15~12:45 ボディパンプ30 三阪 恵		12:15~12:45 クロール(初級) 山本 大貴	30
13:00	13:00~13:30 メガダンス30 江口 絵里子	13:00~13:30 腰痛ケアアクア マーティン 祐平		13:00
30				30
14:00	13:45~14:15 エクストリーム55(30分) 大久保 広之			14:00
30				30
15:00	14:30~15:00 ボディアタック30 畑中 凌輔			15:00
30	15:15~15:45 ボディコンバット30 布留川 卓也	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
16:00				16:00
30				30
17:00			キッチンカーも来るよ! food&drink	17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00	19:15~20:15 ボディコンバット 三阪 恵			19:00
30				30
20:00				20:00
30				30
21:00				21:00



30

30

ス

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4年生以下のお子様は、
 16歳以上の方の同伴が必要です。

- ← 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。(他のスタジオプログラムは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。)