

2024年4月29日(月・祝)～5月6日(月・祝)イベント特別プログラム

4月29日 月曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ヨガ まなべ 10:30-11:30 ポディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30 ポディパンプ45 みやけ 12:45-13:30 ポディジャム30 いしざき/13:45-14:15 ポディコンバット45 いしざき 14:30-15:15		ファミリー プール 10:00～ 19:30

4月30日 火曜日 休館日

5月1日 水曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
シンプルーステップ いしかわ/10:30-11:10 ポディジャム30 いしかわ/11:25-11:55 ポディコンバット45 やまもと 12:15-13:00 シェイプエアロ はまざき 13:15-14:00 やさしい カイロプラクティックヨガ はまざき/14:20-15:10 ディスコ45 たい 20:30-21:15 ポディアタック30 みやけ/20:50-21:20 ポディジャム45 いしざき 21:35-22:20	いすヨガ まなべ 11:00-11:45 ウェストシェイプ やまぐち/12:05-12:20 リズム体操 やまぐち/12:30-13:00 ポディバランス45※ST いしかわ 13:15-14:00 ジュニアダンス 4歳～ 16:00～17:00 こども空手教室 年中～中学生 17:30～18:30 Sintex トーン たい 21:30-22:15	ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30 ウォーク&ジョグ いかわ/12:15-12:45 背泳ぎ初級 いかわ/13:00-13:30 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
ポディパンプ 19:30-20:30	ポディアタック 19:45-20:45	ストレッチ&ピラティス はやま 19:15-20:15 パワークロス おおひろ/20:30-20:45 アロマリラックス おおひろ/21:00-21:30 レズミルズバー まつばら/21:00-21:30 ポディバランス45※ST まつばら まつばら/21:45-22:30

ヨガのポーズに解剖学を組み込むことで
 身体の歪みを原因から改善していきます。
 定員：25名

みやけ & ???

いしざき & ???

5月2日 木曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
ZUMBA GOLD たけうち 10:30-11:15 シェイプエアロ おおた 11:30-12:15 メガダンス45 おおた 12:30-13:15 ヨガ のがみ 13:30-14:30 ウェストシェイプ おおひろ/19:15-19:30 ポディアタック 19:45-20:45 レズミルズバー まつばら/21:00-21:30 ポディバランス45※ST まつばら まつばら/21:45-22:30	ルーシーダットン たけうち 11:30-12:15 踏み台体操 やまぐち/12:40-13:10 ポディパンプ30 やまぐち/13:30-14:00 ポディコンバット30 いしざき/14:15-14:45 メインアリーナ スポトレ 運動教室 4歳～小学生 17:00～18:00	サーキットEX1 みやけ/10:30-11:00 バタフライ初級 みやけ/11:10-11:40 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 背泳ぎ初級 いかわ/20:15-20:45 平泳ぎ初級 いかわ/20:55-21:25

いしかわ & ???

いしざき & ???

5月3日 金曜日		
スタジオ	サブアリーナ	プール
太極拳健康体操 おぎた/10:25-10:55 太極拳 おぎた/11:00-11:30 シンプルーエアロ いしかわ/11:45-12:25 ポディパンプ30 いしざき/12:40-13:10 ポディアタック 13:30-14:30 ウェストシェイプ いしざき/14:45-15:15 アロマリラックス いしざき/15:30-16:00	ピラティス はやま 10:20-11:20 美穂@コンディショニング いしかわ/12:40-13:10 定員：20名 体操教室 4歳～小学生 17:00～18:00	ファミリー プール 10:00～ 19:30

2024年4月29日(月・祝)~5月6日(月・祝)イベント特別プログラム

5月4日 土曜日			5月5日 日曜日			5月6日 月曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール	スタジオ	サブアリーナ	プール	
10:00									
10:30	ボディバランス よこやま 10:20-11:20	いしざき & ???	ヨガ まなべ 10:30-11:30	<div style="text-align: center;"> <p>こどもの日 特別企画</p> <p>ファミリープール お子様(中学生以下)無料</p> <p>※付添いの大人の方は有料となります。</p> <p>ファミリープール 10:00-19:30</p>  </div>					
11:00									
11:30	ボディジャム30 11:35-12:05	いしざき & ???							
12:00									
12:30	ボディコンバット30 12:25-12:55	いしざき & ???	おおひろ & ???						
13:00									
13:30	ボディアタック30 13:15-13:45	ふじい & ???	パワークロス 13:15-13:30						
14:00	Sintex トーン&リポーン たい/14:00-14:45	スポーツリズム トレーニング 年少~年長 13:00-14:00	ウエストシェイプ 13:45-14:15						
14:30		ジュニアスイミング サークル	リズム体操 14:30-15:00						
15:00		幼児クラス ひよこ~16級 12:50~ 13:50	ボディパンプ30 いなもり/15:15-15:45						
15:30	ディスコ45 たい 15:05-15:50	児童クラス 17級~13級 14:00~ 15:00	ボディコンバット 16:00-17:00						
16:00		児童クラス 15級~8級 15:10~ 16:10							
16:30	ZUMBA45 たい 16:10-16:55	簡単リズムダンス 3歳~小学2年生 15:10-16:10							
17:00		上級クラス 7級~ベスト 16:20~ 17:20							
17:30	シェイプエアロ たけうち 17:15-18:00	ファミリー プール 17:30-19:30							
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