

2025年9月15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			<p>ファミリープール 10:00-15:00</p> 						
10:30	<p>ヨガ まなべ 10:30-11:30</p>								
11:00									
11:30	<p>ボディバランス よこやま 11:45-12:45</p>								
12:00									
12:30									
13:00	<p>レズミルズダンス いしかわ 13:00-13:45</p>								
13:30									
14:00	<p>ボディパンプ みやげ 14:00-14:45</p>								
14:30									
15:00	<p>ボディコンバット45 やまもと 15:00-15:45</p>								
15:30									
16:00	<p>ボディジャム いしざき 16:00-17:00</p>								
16:30			<p>ジュニアスイミングサークル</p> <table border="1"> <tr> <td>幼児クラス ひよこ~18級 15:30~</td> <td>16:30</td> </tr> <tr> <td>児童クラス 17級~8級 16:40~</td> <td>17:40</td> </tr> <tr> <td>上級クラス 7級~ベスト 17:50~</td> <td>18:50</td> </tr> </table>	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
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									