

2025年11月3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			ファミリープール 10:00-15:00 
10:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30		
11:00			
11:30	ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30		
12:00			
12:30	ボディパンプ30 やまぐち/12:45-13:15		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
13:00			
13:30	シェイプエアロ いしかわ 13:30-14:15		
14:00			
14:30	レズミルズダンス30 いしかわ/14:30-15:00		
15:00	ボディアタック30 ふじい/15:15-15:45		
15:30			
16:00	ボディコンバット45 いなもり 16:00-16:45		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			

2025年11月24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			ファミリープール 10:00-15:00 						
10:30	ヨガ まなべ 10:30-11:30								
11:00									
11:30	ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30								
12:00									
12:30			ジュニアスイミングサークル <table><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								
13:00	ボディパンプ45 やまぐち 12:45-13:30								
13:30									
14:00	ボディアタック30 みやけ/13:45-14:15								
14:30	ボディジャム30 いしざき/14:30-15:00								
15:00									
15:30	ボディコンバット やまもと 15:15-16:15								
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									