








# 2025年1月13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			
10:30	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     ヨガ                      まなべ                      10:30-11:30                 </div> 		
11:00			ファミリープール 10:00-15:00 
11:30	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     ボディバランス45※FX                      よこやま                      11:45-12:30                 </div> 	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     リズム体操                      やまぐち/11:45-12:15                 </div>	
12:00			
12:30			
13:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     ボディパンプ45                      やまぐち                      12:45-13:30                 </div>		
13:30	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     ボディアタック30                      みやげ/13:45-14:15                 </div>		
14:00			
14:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     ボディジャム45                      いしざき                      14:30-15:15                 </div>		
15:00			
15:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     ボディコンバット45                      やまもと                      15:30-16:15                 </div>		シ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
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
18:50			
19:00			
19:30			
20:00			