

2025年10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	 <p>ヨガ まなべ 10:30-11:30</p>		<p>ファミリープール 10:00-15:00</p> 						
11:00									
11:30	<p>ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30</p>								
12:00									
12:30									
13:00	<p>レズミルズダンス30 いしざき/12:45-13:15</p>								
13:30									
14:00	<p>ボディジャム45 いしざき 13:30-14:15</p>								
14:30									
15:00	<p>ボディコンバット45 いなもり 14:30-15:15</p>								
15:30									
16:00	<p>ボディアタック45 やまもと 15:30-16:15</p>		<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								
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									

2025年10月19日(日)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 10:00-19:30 
10:30			
11:00	ヨガ まなべ 10:30-11:30 		
11:30			
12:00	シンプルエアロ たにもと/11:45-12:25		
12:30			
13:00	レズミルズダンス30 たにもと/12:45-13:15		
13:30	ボディパンプ45 いしざき 13:30-14:15		
14:00			
14:30	ボディコンバット45 いしざき 14:30-15:15		
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			