

2026年10月12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 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00  ヨガ まなべ 10:30-11:30  リズム体操 やまぐち/11:45-12:15  ボディバランス45※FT よこやま 12:30-13:15  ボディパンプ45 やまぐち 13:30-14:15  ボディコンバット30 やまもと/14:30-15:00  レズミルズシェイプス ちかいし 15:15-16:15 550円 (税込) 回数券も好評 発売中！	 スポーツの日  インナーマッスル お腹、お尻、体幹 とにかく効く！！ 身体が締まるのを 感じる！！ 実感してみませんか？	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
祝日のため20時まで		