

# 2026年4月29日(水・祝)プログラム

	スタジオ	多目的プール	25mプール	
9:00				9:00
30				30
10:00	9:30~10:30 ヨガ(体) 岡部			10:00
30				30
11:00	10:45~11:30 ボディバランス45FX ERICO			11:00
30				30
12:00	11:45~12:30 太極拳 弓削	12:00~12:30 アクアビクス(シェイプ) 岡部		12:00
30				30
13:00	12:45~13:15 ボディパンプ30 大久保		12:45~13:15 バタフライ(初級) 岡部	13:00
30				30
14:00	14:00~16:00 卓球無料開放		13:30~14:00 スイム30 畑中	14:00
30				30
15:00			14:20~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	15:00
30				30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00	18:30~19:15 ヨガ45(心) asami♡			19:00
30		19:15~19:45 アクアヌードル 畑中		30
20:00	19:30~20:15 ボディジャム45 ERICO			20:00
30				30

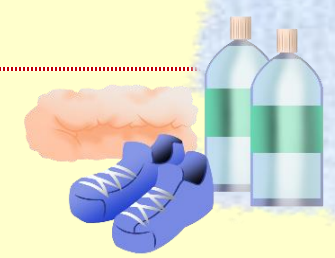
## 施設無料開放DAY 9:00~21:00

施設無料開放をご利用のお客様へ

持ち物：運動できる服装・室内シューズ・飲み物  
プールをご利用の方は 水着・スイムキャップ・タオル・飲み物

※プールをご利用の小学生4年生以下のお子様は、  
16歳以上の方の同伴が必要です。

祝日営業時間 9:00~21:00  
(マシン・プールは20:30までご利用いただけます。)



30

ス



← 初めての方も安心してご参加いただける「プログラム

30

← 定員30名のクラス。(マークがないクラスは定員35名)

ス

← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)