

2026年11月23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	ヨガ まなべ 10:30-11:30	勤労感謝の日	ファミリープール 10:00-15:00
11:30			
12:00	ボディバランス45※FX よこやま 11:45-12:30		
12:30			
13:00			
13:30	踏み台体操 やまぐち/12:45-13:15		
14:00			
14:30	ボディパンプ45 やまぐち 13:30-14:15	アロマの香いで ゆったりとした動き、 ストレッチを行い 緊張をほぐすことを 目的としています。 運動初心者の方、 リラックスしたい方 にもオススメの プログラムです。	
15:00	ボディコンバット45 ちかいし 14:30-15:15		
15:30			
16:00	アロマリラックス ふじい/15:30-16:00		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
16:30			児童クラス 17級〜8級 16:40〜 17:40
17:00			上級クラス 7級〜ベスト 17:50〜 18:50
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	祝日のため20:00まで		