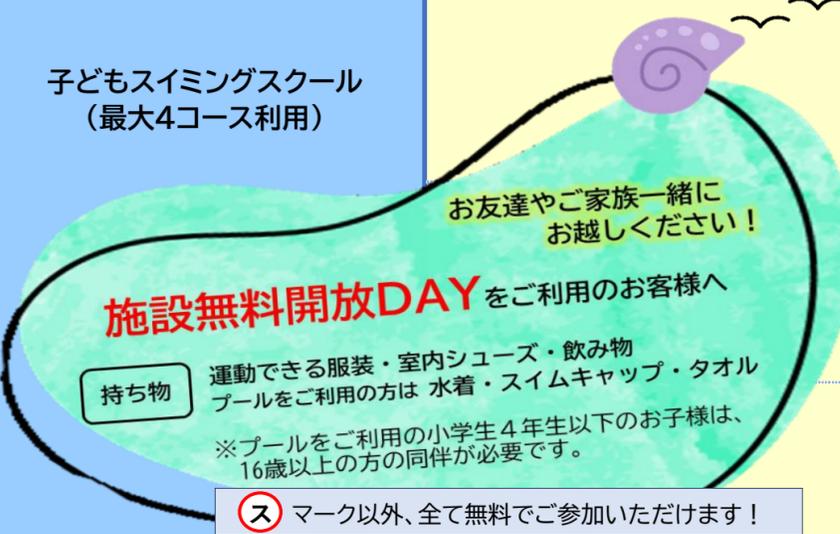


2025年7月21日(月)祝日プログラム

	スタジオ	多目的プール	25mプール	フロント横		
9:00					9:00	
30			要予約 7/14予約開始 9:30~10:30		30	
10:00	いざという時のために、正しいAEDの使い方を学びましょう！実際にAEDを使用し心肺蘇生法を行います。		親子でプール体験 はじめてのプールも親子で安心！ 対象:2~4歳 20組	10:00~11:00 体力測定会	10:00	
30	 10:15~11:00 安全講習会 大久保 広之	水に慣れることからはじめ、楽しくあそびましょう！ コーチたちが、いちからサポート！			30	
11:00			11:00~11:30 ツイストクロス 畑中 凌輔	いまのあなたをデータでみえる化！ inbody+骨密度+瞬発力+握力を測定しよう！	11:00	
30	11:15~11:45 ボディアタック30 江口 絵里子	スポーツのひねる動作を取入れたプログラム。ウエストに新たな刺激を！			30	
12:00	12:00~12:30 ボディコンバット30 大久保 広之	スポーツの動きを利用したプログラム。シェイプアップに効果的！	11:45~12:15 バタフライ(初級) 山中 陽希		12:00	
30		格闘技の動作を利用したプログラム。脂肪を燃焼しストレス発散！		スイミングスクール生限定のクラスです。ばっちりマスターして、めざせ！プラチナワッペン！	30	
13:00	12:45~13:30 ZUMBA 山根 孝枝	音楽とダンス、それにフィットネスエクササイズを融合させたプログラム！	要予約 7/14予約開始 13:00~14:00 タイムを縮める近道！ スタート&クイックターン講座 対象:5Q~ベスト 定員:15名		13:00	
30					30	
14:00	14:00~15:30 (ス)			 海の日 無料開放DAY (9:00~21:00)	14:00	
30	はつらつサポートクラブ	14:30~15:30 (ス)			14:30	
15:00	※一般参加不可	はつらつサポートクラブ			15:00	
30		※一般参加不可			30	
16:00			15:30~18:50		16:00	
30			子どもスイミングスクール (最大4コース利用)		30	
17:00	16:50~17:35 (ス)		 お友達やご家族一緒にお越しください！ 施設無料開放DAY 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 ※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。 (ス) マーク以外、全て無料でご参加いただけます！		17:00	
30	はじめてHIPHOP 対象:小学生・初心者				30	
18:00	17:35~18:35 (ス)					18:00
30	HIPHOPダンス(キッズ) 対象:小学生・経験者					30
19:00	18:40~19:40 (ス)		要予約 7/14予約開始 19:00~20:00 タイムを縮める近道！ スタート&クイックターン講座 対象:5Q~ベスト 定員:15名		19:00	
30	HIPHOPダンス(一般) 中高生~大人・経験者			スイミングスクール生限定のクラスです。ばっちりマスターして、めざせ！プラチナワッペン！	30	
20:00					20:00	
30					30	
21:00	要予約 ← 予約が必要なプログラム(お電話またはフロントにて受付) (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)				21:00	