













# 2023年11月23日 (木) 祝日タイムスケジュール

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
9:00		 9:10~10:40 卓球(3台) 1回30分(予約制)		9:00
10:00	 09:50~10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺			10:00
15				15
30			 10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	30
45	10:35~11:20 走らないエアロ 小野寺			45
11:00		 11:05~11:50 簡単ヨガ 生出【定員20名】	 11:10~11:40 フィンスイミング 木村	11:00
15				15
30				30
45				45
12:00	11:50~12:35 ボディバランス45 小原	 12:10~12:55 リズムダンス&ストレッチ 八巻【定員20名】		12:00
15				15
30				30
45				45
13:00	 13:10~13:40 ボディパンプ30 小原			13:00
15		 13:25~14:10 気功 鎌田【定員20名】		15
30				30
45				45
14:00	 イベント			14:00
15:00	 14:10~15:10 Yumi&Miyukiスペシャル コラボレッスン(有料) 宮西・小澤	 14:30~15:15 健康セミナー(介護予防講座) 生出【定員18名】		15:00
15				15
30				30
45				45
16:00	15:40~16:40 ボディコンバット (スペシャルmix) 小原	 卓球 15:30~19:00	スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	16:00
15				15
30				30
45				45
17:00			スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	17:00
15				15
30				30
45				45
18:00		※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。	スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	18:00
15				15
30				30
45				45
19:00			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	19:00
15				15
30				30
45				45
20:00				20:00

※祝日営業は9:00~20:00までの営業となります。

※14:30~の健康セミナー(介護予防)・14:10~コラボイベントは、  
事前のお申込みが必要となります。詳細は別途ご案内させていただきます。