













2023年3月21日(火) 特別タイムスケジュール

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	
9:00				9:00
10:00				10:00
15				15
30	 10:20~10:50 はじめてエアロ 星			30
45		 10:35~11:20 体幹&ストレッチ 斎藤【定員20名】	 10:30~11:00 アクアピクス 木村	45
11:00				11:00
15	 11:10~11:40 やさしいステップ 星		 11:10~11:40 平泳ぎ(初~中級) 田村	15
30				30
45				45
12:00				12:00
15	12:00~12:45 ラテンエアロ 松浦	 12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出【定員20名】	11:50~12:20 フィンスイミング 田村	15
30				30
45			 12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村	45
13:00				13:00
15	 13:05~13:50 テック15+ボディジャム30 渡部	 13:25~13:55 ストレッチ 寒河江【定員20名】		15
30				30
45				45
14:00				14:00
15				15
30	 14:15~15:00 太極拳 多田【定員40名】	 14:20~15:05 ヨガ Hana【定員20名】		30
45				45
15:00				15:00
15				15
30				30
45	 卓球		スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	45
16:00				16:00
15				15
30	15:30~19:00	ジュニアダンススクール 16:20~17:20 (小学校1~3年生)	スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	30
45				45
17:00				17:00
15				15
30				30
45	※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。	ジュニアダンススクール 17:25~18:25 (小学校4~6年生)	スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	45
18:00				18:00
15				15
30				30
45				45
19:00				19:00
15				15
30				30
45			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	45
20:00				20:00

※祝日営業は9:00~20:00までの営業となります。