

2026年3月20日(金・祝) 祝日タイムスケジュール

	スタジオ	大会議室	プール	
9:00				9:00
30	ZUMBA R 9:15-10:00 山下 久美子			30
10:00		😊		10:00
30		オリジナルバレエ 10:20-11:00 non	スイミングトレーニング 10:15-11:00 日野 孝真	30
11:00			↓ 事前申込制(有料) ↓	11:00
30	フラダンス 11:30-12:15 Halau Lehua Ahihi	😊	ターン教室 11:15-12:00 日野 孝真	30
12:00		ボディバランス30※FX 11:45-12:15 島田 道憲		12:00
30	😊	😊		30
13:00	ボディバンプ45 12:45-13:45 日野 孝真	JSA ボールエクササイズ 12:45-13:45 藤田 靖世	プライベートレッスン 12:45-13:30 予約制(有料)	13:00
30			↓ 事前申込制(有料) ↓	30
14:00	ボディバンプ 14:00-14:45 日野 孝真		ワンポイントレッスン 13:40-14:25 八坂 志奈子	14:00
30			↓ 事前申込制(有料) ↓	30
15:00			水中スタート 14:35-15:20 八坂 志奈子	15:00
30			ス	30
16:00			スイミングスクール(幼児) 15:30-16:30 ひよこ-13級(3歳-小1)	16:00
30				30
17:00			ス スイミングスクール(児童・上級) 16:45-17:45 12級-ベスト(小学生以上)	17:00
30				30
18:00				18:00
30				30

閉館時間 19:00 (運動施設利用時間 18:30まで)