

2026年7月20日(月・祝)

特別タイムスケジュール

	スタジオ	大会議室	プール	
9:00				9:00
9:30	😊 シンプルエアロ 西中 9:20 - 10:00			9:30
10:00				10:00
10:30	シェイプエアロ 西中 10:20 - 11:05		😊 ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 杠	10:30
11:00			😊 クロール初級 11:15-11:45 杠	11:00
11:30				11:30
12:00				12:00
12:30				12:30
13:00	コアクロス 13:00-13:30 松本			13:00
13:30		😊 ヨガ 濱 13:30-14:30	😊 背泳ぎ初級 13:30-14:00 坂田	13:30
14:00	ボディアタック75 祝日スペシャル 林・松本 13:45-15:00			14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30	ボディコンバット 花田 15:15-16:15	ス	ス	15:30
16:00		体操教室(キンダー) 16:00-17:00 3歳-小1	スイミングスクール(幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級(3歳-小1)	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30		体操教室(ジュニア) 17:15-18:15 小1以上	スイミングスクール(児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト(小学生以上)	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)				