

# 2024年11月4日(月)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				9:00
15				15
30				30
45		健康セミナー		45
10:00		09:45~10:15 頭・体を整える講座 須田【定員24名】		10:00
15				15
30	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:30~11:15 機能改善 須田【定員24名】		30
45				45
11:00				11:00
15				15
30	11:25~12:10 ボディコンバット45 斎藤		11:15~12:15 松森横断ウルトラクイズ 【定員30名】 木村・千葉・小石	30
45		11:45~12:30 ベーシックヨガ 生出【定員23名】		45
12:00				12:00
15				15
30				30
45	12:35~13:20 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:35 ボールエクササイズ 生出【定員22名】		45
13:00				13:00
15				15
30				30
45				45
14:00	13:50~14:35 SALSATION® 宮西	14:00~14:45 やさしいフローヨガ Aoki【定員24名】		14:00
15				15
30				30
45				45
15:00				15:00
15	15:00~16:00 ボディバランス 石橋			15
30		卓球	スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	30
45				45
16:00				16:00
15				15
30		15:00~19:00	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				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。

※11:15~松森横断ウルトラクイズのイベントレッスンは事前のお申込みが必要となります。詳細は館内POPにてご確認ください。