








2025年3月20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				9:00	
15				15	
30				30	
45	 09:35~10:20 ボールエクササイズ Aoki【定員34名】			45	
10:00			有料	10:00	
15		 10:20~11:05 チアダンス 生出【定員24名】	10:30~11:35 アクアビクスマラソン 木村・千葉	15	
30	10:35~11:20 走らないエアロ 星			30	
45				45	
11:00		 11:25~12:10 リズムダンス&ストレッチ 八巻		11:00	
15				15	
30				30	
45	11:40~12:25 ボディパンプ45 斎藤			45	
12:00				12:00	
15				15	
30		 12:30~13:15 簡単ヨガ 生出【定員23名】	12:15~14:00 スイミング卒業生イベント	30	
45	12:45~13:45 ボディバランス 石橋			45	
13:00				13:00	
15				15	
30		 13:30~14:15 気功 鎌田		30	
45	有料			45	
14:00	 14:10~15:25 ZUMBA® イベントレッスン Hiromi・Kanao	 卓球		14:00	
15				15	
30				30	
45				45	
15:00		14:30~19:00	15:15~16:15 スイミングスクール キンダー&児童A	15:00	
15				15	
30	15:45~16:45 ボディコンバット 斎藤			30	
45				45	
16:00		※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。	16:20~17:20 スイミングスクール キンダー&児童B	16:00	
15				15	
30				30	
45				45	
17:00				17:25~18:25 スイミングスクール 児童AB	17:00
15					15
30				30	
45				45	
18:00			18:30~19:30 スイミングスクール 上級クラス	18:00	
15				15	
30				30	
45				45	
19:00				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。

※14:10~15:25 ZUNBAはイベントレッスンとなります。詳細は館内POPをご確認ください。