

2025年1月17日(金)振替営業タイムスケジュール

		スタジオ1	スタジオ2	都度利用の方(590円/2時間)で時間内下記レッスンが無料にて受講できます。ぜひお試しください	
				プール (一般利用参加可能)	
9:00				都度利用の方 レッスン参加可能	アクア系プログラム
15					スイム系プログラム
30					朝の固まった体を徐々にほぐしながら燃焼効果を高めていきます
45					
10:00					
15					スロースイミングを土台にゆったりとした泳ぎで練習します (レベル中級)
30					
45					
11:00		10:35~11:20 走らないエアロ 星	10:20~10:50 バランスボール Aoki【定員24名】	10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	
15					シークレットアクア アクア系プログラム 何をやるかは当日のお楽しみ
30					
45					
12:00					きれいに、効率よく泳ぐためのコツを学びます (レベル中級) 定員40名 先着順
15					
30					
45					
13:00					
15					
30					
45					
14:00					
15					
30					
45					
15:00					
15					
30					
45					
16:00					
15					
30					
45					
17:00					
15					
30					
45					
18:00					
15					
30					
45					
19:00					
15					
30					
45					
20:00					
15					
30					
45					
21:00					
15					
30					
45					
22:00					

※営業時間は9:00~23:00までの営業となります。