

2026年1月12日(月・祝)タイムスケジュール



新春施設無料体験DAY



	スタジオ	プール	
9:00			9:00
10:00	30 10:15~10:45 ストレッチ30 Takae		30 10:00
11:00	30 11:00~11:45 ZUMBA Takae	30 11:30~12:00 腰痛ケアアクア martin	11:00
12:00	30 12:15~13:15 高血圧予防講座 (管理栄養士) 山 中 ・ (健康運動指導士) 大久保	30 12:15~12:45 クロール(初級) yamamoto	12:00
13:00	30 14:00~15:30 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可	30 STOP! 高血圧! 今日から始める食と運動の予防術 専門家が教える 無理なく続けられる健康習慣 	13:00
14:00	30 15:45~16:30 運動あそび教室 年 長	30 15:30~18:50 子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	14:00
15:00	30 17:00~19:00 HIPHOPダンススクール 合同練習会	30 19:20~19:50 アクアビクス(シェイプ) 岡部	15:00
16:00	30 19:30~20:15 ボディコンバット45 大久保	30 ス	16:00
17:00	30 ス	30 ス	17:00
18:00	30 ス	30 ス	18:00
19:00	30 ス	30 ス	19:00
20:00	30 ス	30 ス	20:00
21:00	30 ス	30 ス	21:00

← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム

← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)