


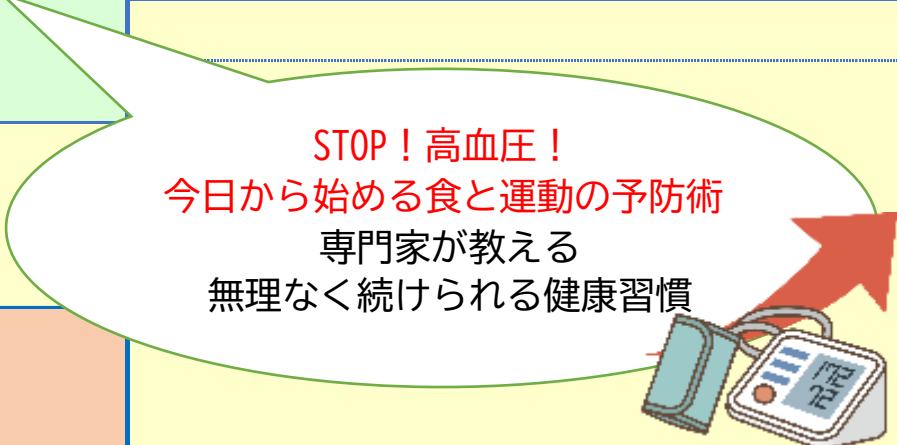
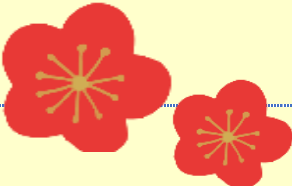




2026年1月12日(月・祝)タイムスケジュール

🎌 新春施設無料体験DAY 🎌

	スタジオ	プール	
9:00			9:00
30			30
10:00	 10:15~10:45 ストレッチ30 Takae		10:00
30			30
11:00	11:00~11:45 ZUMBA Takae	 11:30~12:00 腰痛ケアアクア martin	11:00
30			30
12:00			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	12:15~12:45 クロール(初級) yamamoto	30
13:00			13:00
30			30
14:00	14:00~15:30 はつらつサポートクラブ ※一般参加不可		14:00
30			30
15:00			15:00
30			30
16:00	15:45~16:30 運動あそび教室 年 長	15:30~18:50	16:00
30			30
17:00	17:00~19:00 HIPHOPダンススクール 合同練習会	子どもスイミングスクール (最大4コース利用)	17:00
30			30
18:00			18:00
30			30
19:00			19:00
30	19:30~20:15 ボディコンバット45 大久保	19:20~19:50 アクアビクス(シェイプ) 岡部	30
20:00			20:00
30			30
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)	21:00