

年末年始・祝日特別タイムスケジュール

12月26日(木)		12月27日(金)		12月28日(土)		12月29日(日)		1月4日(土)	
通常タイムスケジュール		通常タイムスケジュール		年末年始特別タイムスケジュール		最終営業日短縮営業タイムスケジュール		年始特別タイムスケジュール	
多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
10:00				アーカイブレッスン		アーカイブレッスン		アーカイブレッスン	
10:30~11:15		10:15~10:45 アロマリラックス/滝上	10:30~11:00 背泳ぎ/武田	10:15~10:45 ストレッチ		10:30~11:10 シンプリーエアロ		10:15~10:45 ストレッチ	
11:00		11:00~11:45 シェイプエアロ 滝上	11:15~12:15 フィン自由練習 (指導なし)	11:00~12:00 ヨガ(心) 曾我				11:00~12:00 ヨガ(心) 曾我	
11:30~12:15	11:30~12:30 フィン自由練習 (指導なし)	12:00~12:45 オリジナル健康体操 滝上	※このクラスは フィンスイミングのレッスンに 参加済みの方の限ります	アーカイブレッスン		11:30~12:30 ボディバランス 久門		アーカイブレッスン	
12:00				12:15~12:45 気軽にバレエ				12:15~12:45 気軽にバレエ	
12:30~13:15	※このクラスは フィンスイミングのレッスンに 参加済みの方の限ります	13:00~13:45 ヨガ(体) 曾我				12:45~13:45 ボディアタック 久門			
13:00				13:00~14:00 ボディコンバット 金谷				13:00~14:00 ボディコンバット 金谷・大西	
13:30~14:15						14:00~14:45 ボディコンバット45 大西			
14:00				14:15~15:15 ボディパンプ 金谷		アーカイブレッスン		14:20~15:20 ボディパンプ 金谷・大西	
14:30~15:30						15:00~15:45 レスミルスダンス45			
15:00									
16:00				16:00~17:00 コース型教室(有料) 子供ダンス(キッズ) 大西(美)				16:00~17:00 コース型教室(有料) 子供ダンス(キッズ) 大西(美)	
17:00				17:15~18:15 コース型教室(有料) 子供ダンス(ジュニア) 大西(美)		施設利用時間 17:30		17:15~18:15 コース型教室(有料) 子供ダンス(ジュニア) 大西(美)	
18:00		アーカイブレッスン		18:30~19:30 コース型教室(有料) 子供ダンス(強化) 大西(美)		最終閉館時間 18:00		18:30~19:30 コース型教室(有料) 子供ダンス(強化) 大西(美)	
19:00		18:15~19:00 セルフ整体45							
19:30~19:30		19:15~20:00 ボール体操 滝上		アーカイブレッスン				アーカイブレッスン	
20:00	19:30~20:00 フィン自由練習(指導なし)	20:15~21:00 シェイプエアロ 滝上	20:15~21:00 大人水泳教室(初級) 善本(有料)	20:00~21:00 ボディバランス				20:00~21:00 ボディバランス	
20:30~20:45	※このクラスは フィンスイミングのレッスンに 参加済みの方の限ります								
21:00		アーカイブレッスン							
21:30~21:45		21:15~22:00 メガダンス45							
22:00									
施設利用時間 22:30		施設利用時間 22:30		施設利用時間 21:30				施設利用時間 21:30	
最終閉館時間 23:00		最終閉館時間 23:00		最終閉館時間 22:00				最終閉館時間 22:00	