2026年11月23日(月・祝)
祝日タイムスケジュール

	スタジオ	大会議室	プール
9:00			
9:30	シンプリーエアロ 西中 9:20 - 10:00	ヨガ 中町 9:20-10:20	
10:00			
10:30	シェイプエアロ 西中 10:20 - 11:05		ウォーク＆ジョグ 10:30-11:00　杠
11:00			
11:30	ボディコンバット 花田 11:30-12:30		クロール初級 11:15-11:45　杠
12:00			
12:30			
13:00	ボディアタック 林 13:00-14:00		
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			
15:30		ス 体操教室（キンダー） 16:00-17:00 3歳-小1	ス スイミングスクール（幼児） 15:30-16:30 ひよこ-13級（3歳-小1）
16:00			
16:30			
17:00			スイミングスクール（児童） 16:45-17:45 12級-ベスト（小学生以上）
17:30		体操教室（ジュニア） 17:15-18:15 小1以上	
18:00			スイミングスクール（上級） 17:55-18:55 7級-ベスト
18:30			
19:00			

閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)