

# アリーナ土居21周年記念

## 特別タイムスケジュール

3月16日(日)			
通常 タイムスケジュール 多目的室	プール	サファアリーナ	1F ロビー
10:00 オンラインLIVEレッスン 10:30~11:00 ストレッチ30	ファミリー プール 10:00 ~ 13:00	10:30~11:30 簡単エアロ 尾崎・鴻上	ロビーでは、 簡単な体力測定を実施 10:00 ~ 14:00 キッチンカーで購入さ れた商品の飲食ス
11:00		会員外の方も無料で参加できる 初心者向けのレッスンです！	
12:00 11:30~12:30 ボディバランス 久門		12:00~13:00 エアロスベシヤル 尾崎・鴻上 (有料)	
13:00 12:45~13:30 ボディアタック45 久門	13:15~14:25 ういてまで 鈴木・武田 定員20名	※参加費が必要です フロントにて受付をお願いします	北側駐車場奥には、 キッチンカーもくる
14:00 13:45~14:30 ボディコンバット45 大西	会員外の方も無料で参加できる 講座です！	13:30~14:00 気軽にトレーニング/高橋 会員外の方も無料で参加できる 初心者向けのレッスンです！	
15:00 アーカイブレッスン 14:45~15:30 レズミルズダンス45	15:00~16:30 ビデオ撮影 鈴木 (有料) 定員6名	16:30~ ☆子供ダンス発表会☆ 発表会后 みんなでダンス!! 2024年 SNSで流行った 曲で踊りましょう 誰でもご参加いただけます	
16:00	※参加費が必要です フロントにて受付をお願いします		
17:00	ういてまで! とは… 衣服を着たまま無理に泳がず、 救助されるまで仰向けで力を抜き 大の字で漂流する対処法です 浮き方や、救助する際の行動を 実践して学ぶことができます!		
18:00			
19:00	施設利用時間 19:30		
20:00	最終閉館時間 20:00		

アリーナ土居 0896-74-1111