



2025年8月11日(月)祝日特別プログラム



	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
15				15
30				30
45				45
10:00		09:50~10:20 ボールエクササイズ Aoki【定員24名】	09:30~10:15 アクアビクス45 木村	10:00
15				15
30	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:35~11:20 やさしいフローヨガ Aoki【定員24名】		30
45				45
11:00				11:00
15				15
30	11:25~12:10 ボディコンバット45 斎藤			30
45		11:45~12:30 ベーシックヨガ 生出【定員23名】		45
12:00				12:00
15	有料			15
30				30
45	12:30~13:30 エアロビクスSPECIAL ☆イベントレッスン☆ 菅原・松浦・星		12:30~13:15 スイム中級45 木村	45
13:00		13:10~13:55 姿勢改善ストレッチ 小野寺【定員24名】		13:00
15				15
30				30
45				45
14:00	13:50~14:35 LATINATION® 宮西			14:00
15				15
30				30
45				45
15:00		卓球		15:00
15	15:00~16:00 ボディバランス 石橋			15
30				30
45				45
16:00		14:30~19:00		16:00
15				15
30				30
45				45
17:00		※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください		17:00
15				15
30				30
45				45
18:00				18:00
15				15
30				30
45				45
19:00				19:00
15				15
30				30
45				45
20:00				20:00

祝日は9:00～20:00営業となります。

12:30～13:30 エアロビクスSPECIALレッスンの
詳細は館内POPまたはHPをご覧ください。