



2025年9月23日(火)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		09:35~10:05		30
45		ボールエクササイズ		45
10:00		Aoki【定員24名】		10:00
15	10:10~10:55			15
30	ボディバランス45	10:20~10:50		30
45	小原	バランスボール	10:30~11:15	45
11:00		Aoki【定員24名】	アクアビクス45	11:00
15	有料		木村	15
30		11:05~11:35		30
45	11:15~12:30	踏み台体操	11:25~12:10	45
12:00	SALSATION®	Aoki【定員23名】	クロールトレーニング45	12:00
15	イベントレッスン		千葉	15
30	小澤	12:00~12:45		30
45		ベーシックピラティス		45
13:00		生出【定員23名】		13:00
15	13:00~13:45			15
30	ボディパンプ45	13:10~13:40		30
45	斎藤	ストレッチ		45
14:00		寒河江【定員24名】		14:00
15	14:10~14:55		スイミングスクール	15
30	ボディアタック45	14:10~14:55	14:00~15:00	30
45	石橋	やさしいヨガ	特別振替クラス	45
15:00		川口【定員22名】		15:00
15				15
30		※石橋インストラクター	スイミングスクール	30
45	卓球	ボディアタックデビュー	15:15~16:15	45
16:00		しまーす😊初レッスン	キндラー&児童A	16:00
15		お楽しみに☆!!	特別振替クラス	15
30	15:15~19:00			30
45		ジュニアダンススクール	スイミングスクール	45
17:00		16:20~17:20	16:20~17:20	17:00
15	※ご利用の際は、	(小学1~3年生)	キндラー&児童B	15
30	ご予約ボードにお名前を			30
45	ご記入ください。	ジュニアダンススクール	スイミングスクール	45
18:00		17:25~18:25	17:25~18:25	18:00
15		(小学4~6年生)	児童AB	15
30				30
45				45
19:00			スイミングスクール	19:00
15			18:30~19:30	15
30			上級クラス	30
45				45
20:00				20:00

※祝日営業は9:00~20:00までの営業となります。

※11:15~12:30 SALSATIONはイベントレッスンとなります。
詳細は館内POPまたはHPをご確認ください。