



2025年10月13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				10:00
15				15
30	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:30~11:15 機能改善 須田【定員24名】	10:30~11:00 アクアヌードル 木村 【定員35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		11:10~11:55 アクアビクス 45 千葉	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			12:05~12:35 フィンスイミング初級 (クロール&背泳ぎ) 千葉	15
30	12:35~13:20 オリジナルダンス 松浦			30
45		12:50~13:35 ボールエクササイズ Aoki【定員24名】		45
13:00				13:00
15				15
30				30
45				45
14:00		13:55~14:40 やさしいフローヨガ Aoki【定員24名】	スイミングスクール 14:00~15:00 特別振替クラス	14:00
15	有料			15
30				30
45				45
15:00	15:00~16:30 SALSATION® MASTERCLASS SMT Grace	卓球 15:00~19:00	スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A 特別振替クラス	15:00
15				15
30				30
45				45
16:00				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	スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	17:00
15				15
30				30
45				45
18:00			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	18:00
15				15
30				30
45				45
19:00			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	19:00
15				15
30				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。
※15:00~16:30 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。