



2025年11月03日(月)祝日特別プログラム



0:00	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				30
45	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	 10:40~11:25 バランスボール Aoki【定員24名】		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			12:00~13:00 特別イベント プールバレーボール	12:00
15				15
30	12:35~13:20 オリジナルエアロ 星			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	 13:50~14:35 LATINATION® 宮西	 13:55~14:40 やさしいフロウヨガ Aoki【定員24名】		45
14:00			スイミングスクール 14:00~15:00 特別振替クラス	14:00
15				15
30				30
45				45
15:00				15:00
15		 卓球		15
30			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	30
45				45
16:00		15:00~19:00		16:00
15				15
30				30
45			スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	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			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	45
18:00				18:00
15				15
30				30
45			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	45
19:00				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。
※12:00~13:00プールバレーボールはイベントレッスンと
なります。詳細は館内POPをご確認ください。