



2026年10月12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		 09:45~10:30 機能改善 須田【定員24名】		10:00
15				15
30	 10:30~11:15 ZUMBA® 長瀬	 10:45~11:15 機能改善ストレッチ 須田【定員24名】	10:30~11:15 アクアズンバ45 山田	30
45				45
11:00				11:00
15				15
30				30
45	11:35~12:05 ボディアタック30 斎藤	 11:40~12:25 骨盤低筋ヨガ 生出【定員24名】	11:30~12:00 スイムフォーム 山田	45
12:00				12:00
15				15
30				30
45	12:30~13:15 ボディコンバット45 斎藤	 12:40~13:25 姿勢改善ボール(小ボール) Aoki【定員24名】		45
13:00				13:00
15				15
30				30
45	 13:45~14:30 YEVOLATIN®CURVE 宮西	 13:40~14:25 足指ほぐし 高橋 時栄【定員24名】		45
14:00				14:00
15				15
30				30
45				45
15:00	 14:45~15:30 ラジオ体操太極拳 須田	 14:40~15:25 ヨガ 高橋 時栄【定員24名】		15:00
15				15
30				30
45			スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー & 児童A	45
16:00	15:50~16:35 ボディパンプ45 千葉	 卓球		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		15:45~19:00		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		※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください		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。