2026年11月23日(月)祝日プログラム 秋

	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			有料	15
30	10:30~11:15 ZUMBA® 髙橋		10:30~12:00 泳ぎを撮影して ワンポイントアドバイス 千葉・菱沼	30
45		10:45~11:15 機能改善ストレッチ 須田【定員24名】		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 骨盤底筋ヨガ 生出【定員24名】		45
12:00				12:00
15			皆さんのスマホで撮影して、その場でアドバイスいたします。	15
30	12:30~13:15 ボディコンバット45 斎藤			30
45		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	有料	13:40~14:25 足指ほぐし 高橋 時栄【定員24名】		45
14:00				14:00
15	14:00~15:30 SALSATION® MASTERCLASS SET　TOMMY			15
30				30
45		14:40~15:25 ヨガ 高橋 時栄【定員24名】		45
15:00				15:00
15			スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー＆児童A	15
30				30
45				45
16:00				16:00
15	16:10~16:55 ボディパンプ45 千葉	卓球		15
30				30
45				45
17:00		15:45~19:00		17:00
15	17:10~17:55 ボディコンバット45 小原		スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	15
30		※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください		30
45				45
18:00				18:00
15			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	15
30				30
45				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。

※10:30～12:00　泳ぎを撮影してワンポイントアドバイス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。