

☆スタジオ特別プログラム☆

4月29日(火)昭和の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	シェイプアップヨガ 10:30~11:15 ちまき	フレックスクワジションストレッチ 10:30~11:00 轟	
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 11:30~12:30 山口 ↑WEB予約4月22日(火)12:40~開始↑	Hello! ヨガ 11:30~12:15 ちまき	マットピラティス 11:30~12:15 轟
13:00	LES MILLS BODYPUMP 60 12:50~13:50 渡 辺 ↑WEB予約4月22日(火)14:00~開始↑		ジャズダンス 12:30~13:45 yuri
14:00	ステップ初級 14:10~14:40 阿 部	エアリアルヨガ 14:05~14:50 猪 狩	
15:00	LES MILLS BODYJAM 60 14:55~15:55 阿 部 ↑WEB予約4月22日(火)16:05~開始↑	ボディメイクバレエ 15:15~16:15 河 口	
16:00	初級エアロ 16:10~16:55 遠藤(富)	ZUMBA 16:30~17:15 田 澤	
17:00	ヨガ 17:10~17:40 遠藤(富)		キッズスクール
18:00			
19:00			

★祝日 営業時間★

営業時間 10:00~21:00 (フロント営業時間19:00まで)
(スポーツゾーン終了は20:00です。予めご了承くださいませ。)

4月29日(火) 昭和の日

☆プール プログラム☆

時間	プログラム	定員	担当
10:30~11:15	泳力別レッスン上級	なし	杉本
11:20~12:05	種目別レッスン初級	なし	杉本
12:15~12:45	アクアサイズ	なし	魚住
13:00~13:45	種目別レッスン中級	なし	菅原
14:00~14:30	フィンスイム	なし	中村
14:00~14:50	^{整理券} AQA-MAX水中運動療法	20名	遠藤
15:00~15:45	みっちりアクア	なし	KOZUE
19:00~19:50	AQA-MAXスペシャル ワークアウト(有料)	10名	遠藤

営業時間は10:00~21:00(スポーツムーン20:00まで)となります

は整理券の必要なプログラムです。

※ 整理券は本日のプログラム表よりお取り下さい。

2025年4月29日(祝火) 昭和の日

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
火	1											
	2		親子		マタニティ			幼稚園			学童	
	3								学童	学童		
	4		泳力別上級	種目別初級		種目別中級						
	5											
	6			※※								
	7											
	8			アクアサイズ		AQA MAX	みっちりアクア				AQA MAX 有料	

一方通行コース
中上級者コース
上級者コース
中級者コース
初級者コース
フリーコース
プログラム専用コース

※ は整理券の必要なプログラムです。 整理券は10時よりプールサイド 本日のプログラム表よりお取り下さい。

※お客様のご利用状況により、変更になる場合がございます。予めご了承ください。