

2月12日(月・祝) プログラム

| プール | | スタジオ |
|---|--------|---|
| | | |
| ★ 10:30~11:30 ミドルスイム (小谷)4・5コース | 10:30 | ★ 10:30~11:15 脂肪燃焼アフリカダンス (永坂) |
| | 11:00 | 《定員35名》 |
| | 11:30 | 11:30~12:00 コアトレ (松田) |
| | 12:00 | 《定員35名》 |
| | 12:30 | ★ 12:15~13:00 ボディトリアル (菊尾) |
| | 13:00 | 《定員20名》 |
| ★ 13:30~14:00 水中ウォーキング (菊尾)4・5コース | 13:30 | ★ 13:15~14:00 GROUP CENTERGY (SHIN) |
| | 14:00 | 《定員35名》 |
| ★ 14:10~14:40 おまかせアクア (菊尾)4・5コース | 14:30 | ★ 14:15~14:45 ストレッチポール (小谷) |
| | 14:55~ | 《定員15名》 |
| 14:55~ アウフグース | 15:00 | |
| 15:30~ 子どもスイミング | 15:30 | |
| | 16:00 | 16:00~ 子ども HIP HOP教室 |
| | 18:00 | |

※デイ会員様は10時~17時でご利用いただけます