

2023年GWプログラム

	4月29日(土・祝)				4月30日(日)				5月1日(月)				5月2日(火)					
営業時間	10:00~18:00				10:00~18:00				9:30~24:00				9:30~24:00					
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)		
9:30																		
10:00																		
10:30	10:30~11:15 にこにこアクア 1~2レーン 三宅		10:30~11:00 ZUMBA 兼次真(30)		10:30~11:00 カロリーウォーキング 1~2レーン 向井		10:30~11:00 ZUMBA 兼次真(30)		10:15~11:00 にこにこアクア 1~3レーン 佐藤	10:15~10:45 かんたんストレッチ 岡田(20)	10:00~10:45 太極拳体操 濱田(30)		10:00~10:30 カロリーウォーキング 1~3レーン 三宅			10:00~10:30 青竹ストレッチ 岡田(30)		
11:00		土曜日の「ZUMBA」のクラスは どちらか1本のみ受講と なります											10:30~11:00 しめしめアクア 1~3レーン 三宅			10:45~11:30 パワーヨガ 武(30)		
11:30	11:15~12:00 初級平泳ぎ 1~2レーン 中村		11:15~11:45 ZUMBA 兼次真(30)		11:00~11:45 初級4泳法 1~2レーン 中尾		11:15~12:00 ピラティス 兼次真(30)		11:00~11:45 初級4泳法 1~3レーン 影山		11:00~11:30 ひきしめEX 濱田(20)	11:00~11:30 ZUMBA 兼次真(30)		11:00~11:45 チャレンジ 1~2レーン 多恵馬				
12:00			12:00~12:30 ボディメイク 兼次真(30)				12:15~12:45 ZUMBA 兼次真(30)				11:45~12:15 ZUMBA 兼次真(30)			11:45~12:15 初級4泳法 1~2レーン 濱田			11:45~12:15 マッスルサーキット 若林(12)	
12:30	12:30~13:15 チャレンジ 1~3レーン 影山			12:00~ 14:00 開放					月曜日の「ZUMBA」のクラスは どちらか1本のみ受講と なります	12:00~13:00 卓球開放			12:00~ 14:00 開放				12:15~13:00 肩こり・腰痛 スッキリコース 1~2レーン 濱田	
13:00			12:45~13:15 初級エアロ1 兼次真(30)														12:30~13:00 初級ステップ 森岡(30)	
13:30																	13:15~13:45 Group Groove SHU(30)	
14:00							14:00~14:30 かんたんエアロ 林(30)										14:00~14:30 Group Groove SHU(30)	
14:30	14:00~16:00 1~6レーン 選手コース				14:30~15:00 初級4泳法 1~2レーン 中岡		14:45~15:15 上級エアロ1 林(30)	13:00~ 17:00 開放										
15:00					15:00~15:45 チャレンジ 1~2レーン 中岡		15:00~16:00 卓球開放											
15:30																		
16:00					16:00~16:30 にこにこアクア 1~2レーン兼次真													
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		
23:30																		
0:00																		

※5月3日(水・祝)~5日(金・祝)は全館休館となります。
お間違えのないようご注意ください。

※4月29日(土・祝)、30日(日)は全ての会員種別の方が
ご利用可能となります。

※パパ&ママ会員は指定曜日のみのご利用となります。