

2023年8月特別プログラム

	8月11日(金・祝)				8月12日(土)				8月13日(日)				8月17日(木)					
営業時間	10:00~18:00				10:00~24:00				10:00~18:00				10:00~18:00					
	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)		
10:00																		
10:30	10:15~10:45 しめしめアクア 1~3レーン 森岡		10:30~11:00 初級ステップ 宇佐美		10:30~11:15 にこにこアクア 1~2レーン 三宅		10:30~11:15 ボディメンテナンス 兼次 真		10:30~11:00 カロリウオーキング 1~2レーン 中尾		10:30~11:15 ZUMBA 兼次 富		10:15~11:00 初級4泳法 1~3レーン 山崎		10:30~11:00 初級フラメンコ 山西	10:30~11:00 かんたんエアロ 横山		
11:00	10:45~11:15 カロリウオーキング 1~3レーン 森岡								11:00~11:45 初級平泳ぎ 1~2レーン 中尾				11:00~11:45 足ヒレスイム 1~3レーン 多恵馬		11:15~12:00 ストレッチボール 横山	11:15~12:00 かんたんストレッチ 山西		
11:30	11:15~12:00 はじめてバタフライ 1~2レーン 中村	11:00~11:45 のびのび棒 濱田	11:15~12:00 中級ステップ 宇佐美		11:15~12:00 はじめてスイム 1~2レーン 向井		11:30~12:15 ZUMBA 兼次 真				11:30~12:15 ピラティス 兼次 富							
12:00	12:10~アウフグース				12:10~アウフグース				12:00~アウフグース				12:00~アウフグース					
12:30			12:15~13:00 ヨガ 中西		12:30~13:15 チャレンジ 1~3レーン 中村		12:30~13:15 初級エアロ1 兼次 真				12:30~13:15 インナービート 兼次 富			12:15~13:00 ヨガ 横山	12:15~13:00 ひきしめEX 山西			
13:00	13:00~13:45 チャレンジ 1~2レーン 中尾	13:00~13:30 筋膜リリース 森岡		13:00~ 15:00 開放			13:00~ 15:00 開放					13:00~ 16:00 開放	13:00~13:45 チャレンジ 1~2レーン 中尾			13:00~ 15:00 開放		
13:30		13:15~14:00 中級エアロ1 武			13:30~15:30 選手コース 1~2レーン					13:30~14:00 かんたんエアロ 林					13:30~14:15 ZUMBA STEP 兼次 富			
14:00	14:00~アウフグース	13:45~14:30 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡								14:15~15:00 上級エアロ1 林							14:30~15:15 ピラティス 兼次 富	
14:30		14:15~15:00 ヨガ 武								14:30~15:00 初級4泳法 1~2レーン 中尾								
15:00									15:00~15:45 チャレンジ 1~2レーン 中尾	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	15:50~ 子どもスイミング	15:30~ 子ども スイミング 更衣室	15:30~ 子ども 体操クラス															
17:00									17:00~アウフグース				17:00~アウフグース					
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00					19:00~19:45 チャレンジ 1~2レーン 中尾		18:40~19:40 ひきしめパラダイス 宇佐美											
19:30																		
20:00					20:00~20:45 初級4泳法 1~2レーン 中尾		20:00~20:45 太極拳体操 濱田	20:00~ 22:00 開放										
20:30																		
21:00					20:45~21:30 足ヒレスイム 1~2レーン 中尾		21:00~21:45 中級エアロ1 林											
21:30					21:40~アウフグース													
22:00																		
22:30																		
23:00																		
23:30																		
0:00																		

※8月14日(月)~16日(水)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。

※8月11日(金・祝)、13日(日)、17日(木)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。