

11月27日(月) 特別スケジュール

※11月28日(火)・29日(水)は全館休館となります。

※パパ&ママ会員は指定曜日のみのご利用となります。

※通常と変更している箇所がございます。お間違えのないようご利用ください。

	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	10:00~10:30 アクアウォーキング 1~3レーン 佐藤		10:00~10:30 かんたんストレッチ 岡田	10:00~10:45 太極拳体操 濱田	
10:30	10:30~11:00 にこにこアクア 1~3レーン 佐藤				
11:00	11:00~11:45 初級4泳法 1~3レーン 中村		11:00~11:30 腰痛予防 濱田	11:00~11:45 ZUMBA 兼次	
11:30					
12:00	12:00~アフタース		12:00~13:00 卓球開放	12:00~12:45 ZUMBA 兼次	
12:30					
13:00				13:00~14:00 ヨガ 濱田	13:00~15:00 開放
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00					
17:00	17:00~18:10 子ども補講レッスン 1~6レーン			15:45~18:30 子どもダンスクラス	
17:30					
18:00					
18:30	18:30~20:30 選手育成・選手コース 3~6レーン				
19:00				18:45~19:45 上級エアロ2 宇佐美	
19:30					
20:00			20:00~21:00 フラダンス 山本	20:00~20:45 ひきしめEX 宇佐美	20:00~22:00 開放
20:30					
21:00				21:00~21:45 ピラティス 中西	
21:30	21:15~22:00 初級4泳法 1~2レーン 山崎				
22:00	22:10~アフタース				
22:30					
23:00					