

# 2023年 年末プログラム

12/28(木)～30(土)は10:00～18:00の営業とさせていただきます。 ※この期間は全ての会員種別の方がご利用できます。

12月28日(木)				12月29日(金)				12月30日(土)			
プール		1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール		1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール		1Fスタジオ	2Fスタジオ
10:00											
10:30	10:15～11:00 初級4泳法 1～3レーン 多恵馬			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 ここにこアクア 1～2レーン 三宅			10:30～11:15 BLAST MUU
11:00	11:00～11:45 足ヒレスイム 1～3レーン 向井			10:45～11:15 カロリーウォーキング 1～3レーン 森岡							
11:30				11:15～12:00 はじめて平泳ぎ 1～2レーン 中尾		11:15～12:00 のびのび棒 濱田	11:15～12:00 中級ステップ 宇佐美	11:15～12:00 はじめてクロール 1～2レーン 中岡			11:30～12:00 お楽しみレッスン 若林
12:00	12:00～ アウフグース							12:10～ アウフグース			
12:30		12:30～13:00 ヨガ 横山	12:30～13:00 ひきしめEX 山西 (番号札)				12:15～13:00 ヨガ 中西 (番号札)				12:15～13:00 中級エアロ1 林
13:00						13:00～13:30 筋膜リリース 森岡					
13:30		13:15～14:00 かんたんストレッチ 山西 (番号札)	13:15～13:45 かんたんエアロ 横山				13:15～14:00 中級エアロ1 武				
14:00			14:00～14:45 ラテンエアロ 兼次			13:45～14:30 ファンクショナル ローピラティス 森岡					
14:30	14:00～16:00 選手 1～3レーン			14:00～16:00 選手 1～3レーン			14:15～15:00 ヨガ 武	14:00～16:00 選手 1～3レーン			
15:00											
15:30			15:00～15:45 ピラティス 兼次								
16:00											15:00～17:40 卓球開放
17:00	16:00～18:00 選手 1～4レーン	17:00～ アウフグース		16:00～18:00 選手 1～4レーン	17:00～ アウフグース			16:00～18:00 選手 1～4レーン	17:00～ アウフグース		
17:30											

※12/31(日)～1/4(木)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。

※パパ&ママ会員は、指定曜日のみのご利用となります。

※上記期間のボルダリング開放は、ホールド入れ替えの為終日ご利用できませんので予めご了承ください。