2024年GWプログラム

	4月30日（火）				5月1日（水）			
営業時間	10:00～22:30				10:00～22:30			
	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								
	10:15～10:45 ｶﾛﾘｰｳｫｰｷﾝｸﾞ 1～3レーン　三宅		10:15～11:15 パワーヨガ 武			10:15～11:00 上級フラメンコ 山西	10:15～11:00 かんたんエアロ 横山	
10:30					10:30～11:00 ｶﾛﾘｰｳｫｰｷﾝｸﾞ 1～2レーン　中谷			
	10:45～11:15 しめしめアクア 1～3レーン　三宅							
11:00								
	11:15～12:00 チャレンジ 1～3レーン 多恵馬				11:15～12:00 テクニック上達 1～2レーン 中谷	11:15～12:00 ヨガ 横山	11:15～12:00 かんたんストレッチ 山西	
11:30			11:30～12:15 ピラティス 兼次					
12:00	12:00～12:30 初級4泳法 1～2レーン　濱田							
						12:15～13:00 ひきしめEX 横山		
12:30	12:30～13:15 肩こり腰痛 スッキリコース 1レーン　濱田		12:30～13:15 ヨガ 兼次				12:30～13:15 初級エアロ1 武	
13:00				13:00～ 15:00 開放				13:00～ 15:00 開放
13:30			13:30～14:15 ZUMBA 兼次				13:30～14:15 中級エアロ2 武	
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00						17:00～18:00 選手コース 4～6レーン		
17:30								
18:00	18:00～20:00 選手コース 1～6レーン				18:00～20:00 選手コース 1～6レーン			
18:30			18:45～19:15 はじめてエアロ 石川				18:30～19:15 ヨガ 佐藤	
19:00								
19:30			19:25～20:10 中級エアロ2 石川				19:25～19:55 ｻｰｷｯﾄｴｸｻｻｲｽﾞ 佐藤	
20:00	20:00～20:45 チャレンジ 1～2レーン 湯川		20:00～20:45 ヨガ 佐藤	20:00～ 22:00 開放	20:00～20:45 チャレンジ 1～2レーン 山崎		20:05～20:50 初級エアロ2 佐藤	20:00～ 22:00 開放
20:30			20:20～21:05 ボディメイク 石川					
	20:45～21:30 足ヒレスイム 1～2レーン 湯川				20:45～21:30 アイテムスイム 1～2レーン 山崎			
21:00							21:00～21:30 HIIT 若林	
21:30								
22:00 22:30								

2024年GWプログラム

5月2日（木）

営業時間 10:00～22:30

プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス（ボルダリング）
10:15～11:00 初級4泳法 1～3レーン 湯川	10:15～11:00 ヨガ 横山	10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西	13:00～15:00 開放
11:00～11:45 足ヒレスイム 1～3レーン 湯川	11:15～12:00 初級フラメンコ 山西	11:15～12:00 かんたんエアロ 横山	
	12:15～12:45 ストレッチポール 横山	12:15～12:45 ひきしめEX 山西	
		13:00～13:45 かんたんストレッチ 山西	
		14:00～14:45 ラテンエアロ 兼次	
		14:55～15:25 ZUMBA Gold 兼次	
17:00～18:00 選手コース 4～6レーン			
18:00～20:00 選手コース 1～6レーン		18:45～19:30 中級エアロ2 宇佐美	
		19:45～20:45 ヨガ 佐藤	20:00～22:00 開放
20:00～20:45 足ヒレスイム 1～2レーン 多恵馬			
20:45～21:30 中・上級4泳法 1～2レーン 多恵馬		21:00～21:45 ひきしめEX 宇佐美	

5月6日（月・祝）

営業時間 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）
10:15～11:00 にこにこアクア 1～3レーン 佐藤		10:15～11:00 太極拳体操 濱田	
11:00～11:45 初級4泳法 1～3レーン 中谷	11:30～12:00 腰痛予防 濱田	11:15～12:00 ZUMBA 兼次	
11:45～13:00 ベビー 1～3レーン	12:20～13:20 卓球開放	12:15～13:15 ヨガ 濱田	
13:00～14:00 いきいき 1～3レーン		13:30～14:15 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡	13:00～15:00 開放
		14:30～15:15 オリジナルステップ 森岡	
15:50～18:00 子ども スイミング 1～6レーン			

★4/29（月・祝）・5/3（金）～5(日)は全館休館日

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。

★4/30（火）～5/2（木）は、ろ過ポンプ入替工事の為

クアゾーン全面・更衣室内シャワーがご利用いただ

けません。

尚、子どもサウナ・子どもシャワーは利用可能ですが

シャンプー・ボディソープなどのご利用はできません。