

2025年夏季特別プログラム

	8月11日(月・祝)				8月12日(火)			
営業時間	10:00～18:00				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	10:15～11:00 アクアビクス 1～3レーン 佐藤				10:15～10:45 カロリーウォーキング 1～3レーン 松川	10:15～10:45 かんたんストレッチ 藤寄	10:15～11:15 パワーヨガ 武	
10:30			10:30～11:00 かんたんストレッチ 森岡					
11:00	11:05～11:50 初級4泳法 1～3レーン 中谷				10:45～11:15 しめしめアクア 1～3レーン 松川	11:00～11:45 健康リフレッシュ体操 藤寄		
11:30			11:15～12:00 ZUMBA 兼次					
12:00	11:50～13:00 ベビー 1～3レーン	12:00～アフタース			11:20～12:05 チャレンジ 1～3レーン 多恵馬		11:30～12:00 HIIT 若林	
12:30			12:15～12:45 ストレッチボール 若林				12:15～12:45 マージョーワークエクササイズ 藤寄	
13:00	13:00～14:00 いきいき 1～2レーン		12:00～14:00 卓球開放	13:00～ 15:00 開放	13:05～アフタース		13:00～13:30 Group Power CELSE	13:00～ 15:00 開放
13:30								
14:00			13:45～14:45 オリジナルエアロ 森岡				14:45～15:15 初級ステップ 森岡	
14:30								
15:00		15:00～アフタース						
15:30								
16:00	15:50～18:00 子どもスイミング 1～6レーン	15:30～18:00 子ども スイミング 更衣室						
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00							18:45～19:15 ストレッチボール 若林	
19:30								
20:00					20:00～ アフタース	20:00～20:45 ヨガ 佐藤	19:25～20:10 Group Centergy YU-KI	20:00～ 22:00 開放
20:30							20:20～21:05 Group Blast YU-KI	
21:00					20:30～21:15 足ヒレスイム 1～2レーン 若林		21:15～21:45 オリジナルステップ 森岡	
21:30								

★休館日 8月13日(水)～8月15日(金)
※8/16(土)は会員種別関係なくご利用可能となります。
※パパ&ママ会員の方は指定曜日のみのご利用となります。

2025年夏季特別プログラム

	8月16日(土)				8月17日(日)			
営業時間	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)
10:00								
10:30	10:30～11:15 しめしめアクア 1～2レーン 三宅	10:30～11:15 ボディメンテナンス 石川	10:30～11:15 中級エアロ2 宇佐美		10:30～11:15 はじめてスイム 1～2レーン 中尾		10:30～11:15 ZUMBA 兼次	
11:00								
11:30	11:20～12:05 はじめて平泳ぎ 1～2レーン 横山元		11:30～12:15 初級エアロ1 石川		11:20～12:05 はじめてクロール 1～2レーン 中尾		11:30～12:15 ピラティス 兼次	
12:00	12:10～12:55 初級クロール 1～2レーン 瀬戸口			12:00～ 14:00 開放	12:15～アフタース			
12:30			12:30～13:15 ZUMBA 石川				12:30～13:15 ZUMBA 兼次	
13:00	13:05～アフタース							
13:30			13:30～14:15 ストレッチボール 若林				13:30～14:00 かんたんエアロ 林	
14:00					13:45～16:00 子どもスイミング プール開放イベント		14:15～15:15 上級エアロ1 林	13:00～ 16:00 開放
14:30								
15:00								
15:30								
16:00						15:00～17:40 卓球開放		
16:30	16:30～アフタース			16:15～16:45 アクアビクス 1～2レーン 石川				
17:00				16:55～ アフタース				
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								