

2025年10月29日(水)～11月3日(月・祝)特別プログラム

	10月29日(水)					10月30日(木)					10月31日(金)			
営業時間	10:00～22:30					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)		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				終日、ご利用 いただけません。					終日、ご利用 いただけません。					終日、ご利用 いただけません。
10:30	10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～2レーン セルソ	10:15～11:00 ヨガ 横山	10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西 ※番号札		10:15～11:00 初級クロール 1～3レーン 中尾	10:15～11:00 ヨガ 横山	10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西 ※番号札	10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～2レーン 中尾		10:15～11:00 かんたんストレッチ 若林	10:15～10:45 初級ステップ 宇佐美			
11:00														
11:30		11:15～12:00 上級フラメンコ 山西	11:30～12:15 Group Power CELSO (定員20名)		11:05～11:50 足ヒレスイム 1～3レーン 中尾	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	11:15～12:00 初級背泳ぎ 1～3レーン 中尾			11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美			
12:00	12:00～13:00 クラブinクラブ 1～2レーン 多恵馬				12:10～アウフグース			12:15～12:45 ひきしめEX 山西※番号札				12:00～12:45 筋膜リリース 若林		
12:30		12:15～13:00 ひきしめEX 横山	12:30～13:15 初級エアロ1 武											
13:00	13:10～アウフグース						13:00～13:45 かんたんストレッチ 山西 ※番号札					13:00～13:45 中級エアロ1 武		
13:30	13:40～14:30 子どもスイミング 1～3レーン	13:20～18:30 子ども スイミング 更衣室	13:30～14:15 中級エアロ2 武											
14:00	14:30～18:20 子ども スイミング 1～6レーン						14:00～14:45 ラテンエアロ 兼次				14:00～14:45 ヨガ 武			
14:30														
15:00							14:55～15:25 ZUMBA GOLD 兼次							
15:30														
16:00					14:30～18:15 子ども 体操クラス									
16:30														
17:00					フィットネス会員の方のプールご利用は17:00まで			フィットネス会員の方のプールご利用は17:30まで						
17:30								17:00～17:30 選手クラス 4～6レーン						
18:00					17:00～19:30 選手クラス 1～6レーン									
18:30	18:20～19:00 選手コース 5～6レーン							17:30～20:00 選手クラス 1～6レーン						
19:00			18:55～19:40 Group Blast YU-KI (定員 20名)				18:45～19:30 中級エアロ2 宇佐美				18:45～19:30 中級ステップ 宇佐美			
19:30														
20:00			19:50～20:50 Group Centergy YU-KI		19:30～20:30 選手クラス 4～6レーン		19:45～20:45 ヨガ 佐藤	20:00～20:45 初級平泳ぎ 1～2レーン 中村			19:45～20:15 初級ステップ 宇佐美			
20:30		20:00～22:00 卓球開放			20:30～21:15 足ヒレスイム 1～2レーン セルソ	20:00～22:00 卓球開放		21:00～21:45 ひきしめEX 宇佐美			20:30～21:00 キックシェイプ 森岡			
21:00	20:50～21:35 チャレンジ 1～2レーン 中谷		21:00～22:00 Group Groove SHU											
21:30	21:45～アウフグース				21:30～アウフグース						21:15～22:00 ピラティス 石川			
22:00														
22:30														

	11月1日(土)				11月2日(日)	11月3日(月・祝) 文化の日				
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)	休 館 日	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				終日、ご利用 いただけません。						
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			10:15～11:00 アクアビクス 1～3レーン 佐藤	10:30～11:30 太極拳サークル	10:30～11:00 かんたんストレッチ 横山		
11:00						11:05～11:50 初級スイム 1レーン 中谷 中・上級スイム 2～3レーン 多恵馬				
11:30	11:20～12:05 はじめて平泳ぎ 1～2レーン 横山		11:30～12:15 ピラティス 石川					11:15～12:00 ZUMBA 兼次		
12:00		12:15～アウフグース				11:50～13:00 ベビー 1～2レーン	12:10～ アウフグース	12:00～14:00 卓球開放		
12:30			12:30～13:15 ZUMBA 石川							12:15～13:15 ヨガ 横山
13:00						13:00～14:00 いきいき 1～2レーン				
13:30			13:30～14:15 Group Power CELISO(定員20名)				13:30～14:00 ストレッチボール 若林		13:00～ 15:00 開放	
14:00										
14:30			15:00～15:30 ストレッチボール 若林				14:15～15:15 オリジナルエアロ 森岡 ※中・上級クラス			
15:00	15:00～15:45 チャレンジ 1～2レーン 中尾							15:50～18:00 子ども スイミング 1～6レーン		
15:30						15:30～アウフグース フィットネス会員の方のプールご利用は15:50まで				
16:00	16:00～16:30 はじめてクロール 1～2レーン 中尾									
16:30		16:45～アウフグース								
17:00										
17:30										
18:00										

※11/1(土)・3(月・祝)は全会員種別の方が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。