

# 1月12日(月)祝日プログラム

## 成人の日

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)
10:00	10:15～11:00 アクアビクス 1～3レーン 石川	10:15～10:45 太極拳サークル	10:30～11:00 かんたんストレッチ 横山	
10:30				
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		11:15～12:00 ZUMBA 兼次	
11:30				
12:00	11:50～13:00 ベビー 1～2レーン	12:00～アウフグース		
12:30				
13:00	13:00～14:00 いきいき 1～2レーン	12:00～14:00 卓球開放	12:15～13:15 ヨガ 横山	13:00～ 15:00  開放
13:30				
14:00			13:30～14:00 HIIT 若林	
14:30				
15:00			14:15～15:15 オリジナルステップ 森岡 ※中上級クラス	
15:30				
16:00	※フィットネス会員の方は 15:30～アウフグース 15:50までのご利用となります。  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	ぜんざい振舞会 11:30～14:30 限定150食	
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				