

2026年4月29日(水・祝)～5月6日(水・祝)特別プログラム

	4月29日(水・祝)				5月1日(金)			
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	10:30～11:00 カロリーウォーキング 1～2レーン 横山元	10:15～11:00 ヨガ 横山	10:15～11:00 かんたんストレッチ 山西		10:30～11:15 初級バタフライ 1～2レーン 中尾		10:15～10:45 初級ステップ 宇佐美	
11:00	11:10～11:55 初級背泳ぎ 1～3レーン 横山 元						11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美	
11:30		11:15～12:00 上級フラメンコ 山西	11:15～12:00 ひきしめEX 横山		11:20～12:05 チャレンジ 1～2レーン 中尾			
12:00	12:00～12:45 クラブinクラブ 1～3レーン ※自主練習	12:10～アフグース			12:15～アフグース		12:00～12:45 ストレッチボール 宇佐美	
12:30			12:30～13:15 初級エアロ1 武	12:00～ 15:00 開放				
13:00	13:00～15:30 選手クラス 1～4レーン						13:00～13:45 中級エアロ1 武	13:00～ 15:00 開放
13:30			13:30～14:15 中級エアロ2 武					
14:00							14:00～14:45 ヨガ 武	
14:30								
15:00								
15:30	15:30～17:00 選手クラス 1～3レーン							
16:00								
16:30								
17:00					17:00～17:30 選手コース 1～4レーン			
17:30					17:30～18:00 選手コース 1～6レーン			

★休館日 5月3日(日)～5月5日(火・祝)

※全日程 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。

