4/6(月) 【振替営業】プログラムスケジュール 多目的フロア スタジオB スタジオA 10:00 10:00 10:15~10:45 15 30 3力 30 30 (山下(直)) 11:00 11:00 15 30 30 45 12:00~12:30 コンティショニングst 12:00 12:00 ~下半身~ 12:15~12:45 15 12:50~13:20 チャレンシ、スイム 30 30 コンディショニングst (鹿島) 45 ~上半身~ 13:00 13:00 (前田) 15 30 30 45 14:00 14:00~14:30 14:00 セサミオリシ゛ナル 15 14:30~15:15 30 30 アクア45 45 15:00 (上村) 15:00 15 30 15:30~16:00 15:30~16:00 30 アンチエイシ゛ング゛ ワンポイント 45 (川勝) 16:00 16:00 (森谷) 16:20~16:50 15 30 フィシ゛カルメンテナンス 30 (川勝) 45 17:00 17:00 17:10~17:40 15 コンディション&ストレッチ 30 30 (川勝) 45 18:00 18:00 15 30 30 45 45 19:00 19:00 19:00~19:30 ヒ[°]ラティス30 15 15 (中嶋) 30 30 45 19:50~20:20 45 30 30 20:00 20:00 (中嶋) 15 15 30 30

45

★営業時間…10:00~21:30 アスレ・プール利用時間…10:00~21:00

4 / 1 3 (月) 【振替営業】プログラムスケジュール スタジオB 多目的フロア アクア 10:15~10:45 10:00 10:00 スモールホール de 15 15 30 コンティショニング 30 (永藤) 45 45 11:05~11:35 11:00 11:00 ホールエクササイス 15 15 (永藤) 30 30 45 12:00~12:30 45 コンティショニングst 12:00 12:00 <u>~下半身~</u> 12:15~12:45 15 15 基礎スイム 30 30 12:50~13:20 コンディショニングst (鹿島) 45 45 ~上半身~ 13:00 13:00 13:00~13:45 (前田) アクア45 15 (山本) 30 30 14:00 14:00~14:30 14:00 セサミオリシ゛ナル 15 15 30 30 45 45 15:00 15:00 15 15 15:30~16:00 15:30~16:00 30 30 スイムトレーニング アンチエイシンング 45 (毛利) (川勝) 16:00 16:00 16:20~16:50 15 15 30 フィシ゛カルメンテナンス 30 (川勝) 45 17:00 17:00 17:10~17:40 15 30 コンディション & ストレッチ 30 (川勝) 45 45 18:00 18:00 15 15 30 30 45 45 19:00 19:00~19:30 19:00 ヒ[°]ラティス30 15 15 (中嶋) 30 30 19:50~20:20 45 45 20:00 30~1 20:00 (中嶋) 15 15 30 30

45

★営業時間…10:00~22:30 アスレ・プール利用時間…10:00~22:00

4/20-27 (月) 【振替営業】プログラムスケジュール 多目的フロア アクア スタジオA スタジオB 10:00 10:00 10:15~10:45 15 15 30 3力 30 30 (山下(直)) 45 45 11:00 11:00 15 30 30 45 12:00~12:30 45 コンティショニングst 12:00 12:00 12:15~12:45 ~下半身~ 15 泳法指導 30 30 12:50~13:20 コンティショニングst 45 ~上半身~ 13:00 13:00~13:45 13:00 (前田) アクア45 15 30 30 45 14:00 14:00~14:30 14:00 プログラム内容、担当者は セサミオリシ゛ナル 15 15 30 30 インフォメーションボードを 45 15:00 15:00 15 15 15:30~16:00 15:30~16:00 30 30 アンチエイシンング 泳法指導 45 (川勝) 16:00 16:00 16:20~16:50 15 フィシ゛カルメンテナンス 30 30 (川勝) 45 17:00 17:00 17:10~17:40 15 15 30 30 コンディション & ストレッチ (川勝) 18:00 18:00 15 30 30 19:00 19:00 19:00~19:30 **ピ**ラティス30 15 15 (中嶋) 30 30 45 19:50~20:20 20:00 20:00 30~30 (中嶋) 15 30 30 45

★営業時間…10:00~22:30 アスレ・プール利用時間…10:00~22:00