

1 / 3 (金)

年始プログラムスケジュール (営業時間12:00~19:00)

	多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
12:00		12:15~13:00 Happy 筋トレ&ストレッチ		新年初プログラム！年末年始でな まっている身体を動かしましょう。 ストレッチを中心に、簡単なトレーニング オール フリー デイ ALL FREE DAY 終日、遊泳コースを 開放いたします！ いつ来ても 自由に泳げます♪  広々プールを満喫 してください！！			12:00
15		(坂東)				お正月明け の身体を、 ゆっくりとプー ルで 慣らしていき	15
30	みんなで楽 しく、1曲振り 付けダンスを 楽しめましょ	13:15~14:15 Happy Dance (坂東)				14:00~14:30 アクアウォーク (浅井)	30
45							45
13:00		14:30~15:30 ミドルSTEP60 (山下(聡))				15:00~15:30 アクアシェイプ (浅井)	13:00
15							15
30		15:45~16:45 ベーシックエアロ60 (山下(聡))				道具を使って 楽しく身体を 動かして いきましょう♪	30
45							45
14:00		17:00~18:00 ヨガ60 (hitomi)					14:00
15							15
30							30
45							45
15:00							15:00
15							15
30							30
45							45
16:00							16:00
15							15
30							30
45							45
17:00							17:00
15							15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15
30							30
45							45

★営業時間…12:00~19:00 アスレ・プール利用時間…12:00~18:30