

11 / 23 (木・祝)

勤労感謝の日 プログラムスケジュール

	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	
30							30
45							45
10:00							10:00
15		10:15～11:00 ウェーブストレッチ ②⑥(YOSHIKO)	10:15～11:15 ピラティス (前田) ③				15
30							30
45							45
11:00							11:00
15		11:15～12:00 Sintex④ 股関節&体幹					15
30							30
45							45
12:00		②⑥(YOSHIKO)					12:00
15		12:20～12:50 ベーシックSTEP30					15
30		②⑩(片山)					30
45							45
13:00				13:05～13:35 スイムレッスン (古宮)			13:00
15		13:15～14:00 肩こり予防体操 ②⑥(小暮)					15
30							30
45						14:00～14:30	45
14:00						ハイドロブーツアクア (山本)	14:00
15							15
30						14:45～15:15	30
45						アクアダンス (山本)	45
15:00		14:55～15:40 ZUMBA45 ②④(川勝)		15:30～16:00 クロールフォーム (古宮)			15:00
15							15
30							30
45							45
16:00		16:00～16:30 スタートエアロ30 ②④(滝澤)		16:05～16:35 ♪ワンポイント (古宮)			16:00
15							15
30							30
45							45
17:00		17:00～17:45 ピラティス ②⑥(中嶋)					17:00
15							15
30							30
45							45
18:00		18:00～18:45 カーディオ ホッピング45 ②④(KENTA)					18:00
15							15
30							30
45							45
19:00							19:00
15							15

☆特別プログラム☆ 【予約制】

定員:10名
参加費:無料
受付開始:11/16(木)
予約受付:プールフロント

ハイドロブーツを使い、膝周りや
股関節周りを丁寧に動かしてい
きましょう。

★営業時間…9:30～20:00 アスレ・プール利用時間…9:30～19:30



はスイム予約制有料プログラムとなります。



はアスレ登録制有料プログラムとなります。