


8月9日(月) 祝日特別プログラム

| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
|-------|--|--|---|
| 10:30 | | | 【有料】 10:20-11:20 スイミングスクール 《初級・中級》 関口 |
| 11:00 | | | |
| 11:30 | 11:00-11:50 エアロローインパクト 和田 | | 11:30-12:00 水中ウォーキング 関口 |
| 12:00 | | | |
| 12:30 | 12:05-12:55 ZUMBA 小林 | | |
| 13:00 | | | |
| 13:30 | 13:10-14:00 ピラティス 原 | | |
| 14:00 | | | 14:00-14:45 アクアピクス 武馬 |
| 14:30 | 14:15-15:15  TKG | 25m OR 50m の タイムを計測します。 自分がどれくらいで泳ぐのか、 普段の成果を試してみましょう!! | |
| 15:00 | | | 15:00-15:30 タイムトライアル 矢城 |
| 15:30 | 15:30-16:20 リラックスヨガ 福地 | | |
| 16:00 | | | 【有料】 16:00-17:00 スイミングスクール 《中級》 矢城 |
| 16:30 | | | |
| 17:00 | | | |
| 17:30 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |
| 19:00 | | | |
| 19:30 | | | |
| 20:00 | | | |

- ★営業時間 20:00までとなります。
- ★時間外利用の方は、利用料¥1,100-で終日ご利用頂けます。
- ★上記のレッスンは予定ですので、急遽変更する場合があります。