

2月23日(月・祝) 天皇誕生日

グループエクササイズタイムスケジュール

営業時間 9:00~21:00

スタジオ	プール
09:00	09:00
15	15
30	30
45	45
10:00	【有料スクール】 おとなの水泳教室 9:30~10:30 嵯峨 基
15	10:00
30	15
45	30
11:00	45
15	11:00
30	15
45	30
12:00	アクアダンス30 11:30~12:00 中村 文保
15	45
30	12:00
45	15
13:00	アクアミット+F30 12:10~12:40 中村 文保
15	30
30	45
45	13:00
はじめてエアロ40 13:35~14:15 渡辺 藤美恵	【有料スクール】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 釜 貴宏
14:00	15
15	30
30	45
45	14:00
ボディケア体操30 14:30~15:00 渡辺 藤美恵	【有料スクール】 おとなの水泳教室 14:05~15:05 釜 貴宏
15:00	15
15	30
30	45
45	15:00
16:00	15
17:00	30
18:00	45
19:00	16:00
15	15
30	30
45	45
ヨガ75 17:15~18:30 葉袋 利恵子	18:00
18:00	15
15	30
30	45
45	18:00
はじめてバレエ30 19:00~19:30 高羽 英美	祝日有料イベント おとなの水泳教室 『飛び込み撮影』 18:00~19:00 嵯峨 基
19:00	15
15	30
30	45
45	19:00
20:00	15
15	30
30	45
45	20:00
バレエ60 19:45~20:45 高羽 英美	祝日有料イベント おとなの水泳教室 『泳法撮影』 19:10~20:20 嵯峨 基
21:00	15
15	30
30	45
45	21:00

どなたでも

…初心者向け、どなたでもご参加いただけます。

慣れの方

…該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

【有料スクール】

…【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。

祝日有料イベント

…【有料】祝日限定の特別クラスです。事前予約・入金が必要です。

※祝日はスタジオレッスンを無料でご参加いただけます。(別途、都度利用料700円が必要となります。)
※祝日スタジオレッスンには整理券(開始60分前配布)が必要となります。