

# 1月12日(月祝) 祝日レッスンプログラム

	アリーナ	スタジオ1	スタジオ2	メイン プール	ラグジュアリー プール	
9:00				プールのご利用は10時からとなります。		9:00
9:30			キッズダンス体験教室	有料	9:30~10:15 HYDRO FUN 田中	9:30
10:00	ゴルフスクール(有料)					10:00
10:30		10:30-11:10 パワーヨガ 相良			10:30-11:00 アクアビクス 清	10:30
11:00			11:00-11:30 新春パワーライド 岩永・福元(有料)		11:10-11:40 アクアウォーク&トレーニング 藤岡	11:00
11:30		11:25-12:05 骨盤エクササイズ 相良				11:30
12:00			11:50-12:20 新春シェイプパンプ 岩永・平石(有料)			12:00
12:30		12:20-13:00 ラテンエアロ 坂口		12:15-13:00 マスターズ練習会 小林		12:30
13:00			12:40-13:10 新春ファイトアタック 岩永・菱谷(有料)			13:00
13:30		13:15-13:55 ヨガ 平石	13:30-14:00 Fit Fun 前尾	13:10-13:40 水泳入門 岡井		13:30
14:00		14:05-14:45 ストリートダンス 側垣			13:50-14:20 アクアビクス 菱谷	14:00
14:30			14:30-15:00 ボッチャ スタッフ			14:30
15:00	キッズ体育 スクール			キッズスイミング スクール		15:00
15:30						15:30
16:00	<p>★新春レッスン祭★</p> <p>2026年最初のイベントで一緒に楽しみましょう！</p> <p>各種目30分&amp;1種目ずつの申込もOK！</p> <p>①新春パワーライド ②新春シェイプパンプ ③新春ファイトアタック</p> <p>1種目1,100円(税込)。3種目同時申込で2,970円(税込)！</p> <p>詳細はイベントポスターをご覧ください。</p> <p>★HYDRO FUN第2弾★</p> <p>11月に好評だったアクアイベントが復活！</p> <p>専用ギアを用いたトレーニングでカラダを動かしましょう！</p> <p>参加費 1,650円(税込) 定員5名(最少催行3名)</p>					16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00	<p>営業時間 9:00~19:00</p> <p>最終入館は営業終了30分前までとなります。</p> <p>運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。</p>					19:00