

# 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						9:00
9:30					プールのご利用は10時からとなります。 <b>有料</b>	9:30
10:00					<b>HYDRO FUN</b> 田中	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	ゴルフスクール（有料）		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					13:50-14:20 アクアビクス 菱谷	14:00
14:30		14:05-14:45 ストリートダンス 側垣	14:30-15:00 ポツチャ 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 style="text-align: center;">★新春レッスン祭★</p> <p style="text-align: center;"><b>2026年最初のイベントで一緒に楽しみましょう！</b></p> <p style="text-align: center;"><b>各種目30分＆1種目ずつの申込もOK！</b></p> <p style="text-align: center;"><b>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</b></p> <p style="text-align: center;"><b>1種目1,100円【税込】。3種目同時申込で2,970円【税込】！</b></p> <p style="text-align: center;"><b>詳細はイベントポスターをご覧ください。</b></p>					16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30	<p style="text-align: center;">★HYDRO FUN第2弾★</p> <p style="text-align: center;"><b>11月に好評だったアクアイベントが復活！</b></p> <p style="text-align: center;"><b>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！</b></p> <p style="text-align: center;"><b>参加費 1,650円【税込】 定員5名（最少催行3名）</b></p>					17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
	<p style="text-align: center;">営業時間 9:00～19:00</p> <p style="text-align: center;">最終入館は営業終了30分前までとなります。</p> <p style="text-align: center;">運動施設のご利用は営業終了15分前までとなります。</p>					