

2025年9月23日（火・祝）

祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
	10:00 OPEN			
10:00		9:30～11:00 (90分)	10:00～11:00 (60分)	10:00
10:30	10:20～11:00 (40分) シンプルエアロ 山岸	キッズイベント	成人水泳教室 (初級・中級)	10:30
11:00		有料	有料 2c	11:00
11:30	11:20～12:00 (40分) ヨガ 香		11:20～11:50 (30分) アクアウォーク&トレーニング 平岡 3c	11:30
12:00				12:00
12:30	12:10～12:50 (40分) ダンスWAVE 霜山 NEW	12:15～12:55 (40分) カラダデトックス 阿部	12:10～12:40 (30分) 初級クロール 沖野 2c	12:30
13:00	13:00～13:40 (40分) ZUMBA 佐々木	13:10～13:50 (40分) ピラティス 阿部	12:50～13:20 (30分) スカーリングスペシャル 沖野 2c	13:00
13:30			泳ぎのスキルアップに繋がる 水の掴み方を練習します！	13:30
14:00	14:00～14:40 (40分) 健康太極拳 黒田		13:45～14:30 (45分) 腰痛改善教室 有料	14:00
14:30			13:45～14:45 (60分) 成人水泳教室 (中級) 有料	14:30
15:00	15:00～15:40 (40分) X-CORE 平岡	15:10～16:10 (60分)		15:00
15:30		太極拳スクール 有料	15:30～19:30 有料	15:30
16:00	16:00～16:40 (40分) 筋膜リリース+ストレッチピラティス 平岡【定員20名】			16:00
16:30		16:30～18:30		16:30
17:00		キッズ ダンス スクール 有料	キッズ スイミング スクール	17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	19:00 CLOSE (スポーツ施設のご利用は18:45までとなります)			19:00

デイトタイム・イブニング・スーパーナイト・ナイト会員のお客様が施設をご利用いただく場合は、
1, 100円(税込)の時間外利用料金が必要です。

