



# 1月11日(月祝) 祝日プログラム



デイトム会員・ナイト会員の方はご利用できません。

営業時間9:00~20:00 (マシンジム・プールのご利用は、19:30まで)

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00				10:00
		10:15~11:00 HOOP BOON 福浦	10:20~10:35 Aichi	
11:00		★	10:45~11:30 アクアケア 細川	11:00
		11:15~12:00 ヨガ 福浦	★	
12:00		★	12:00~12:20 入門クラス 八嶋	12:00
			12:35~13:20 初級クラス~4泳法~ 八嶋	13:00
13:00			★	
14:00		13:45~14:30 HIPHOP初級 古川		14:00
		★	14:15~15:15 上級クラス~4泳法~ 八嶋	
15:00	14:45~15:30 ヨガ 岡本	15:00~15:45 初級ステップ MIKU	★★★★	15:00
	★★	★		
16:00	16:00~16:45 U-BOUND 45 MIKU	16:15~17:00 健康体操 福原	15:30~16:30 スイミングスクール キッズ	16:00
	★★	★	16:30~17:30 スイミングスクール ジュニア1	17:00
17:00		17:15~18:00 RADICAL POWER 45 福原	17:30~18:30 スイミングスクール ジュニア2	18:00
18:00		★★		
		定員29名		

★…レッスン強度 ◎…器具を使用します

【定員】 (Aスタジオ) 20名 (Bスタジオ) 34名 (プール) 1コースあたり25名

各レッスン30分前より参加受付を開始いたします。詳細は館内掲示をご覧ください。