

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	整理券	10:30~11:00 オリジナルヨガ (VR)		10:00
	10:40~11:25 ファンムーブ (谷口)			
11:00	整理券	定員:28名 11:45~12:20 背骨の調律 有料 (谷口)		11:00
	11:45~12:30 腰痛ストレッチ (大坪)			
12:00		整理券	12:30~13:15 スイムレッスン 4泳法 (増田)	12:00
	12:45~13:30 ハワイアンフラ (大坪)	13:00~13:35 35min 鍛 (井上)		
13:00	整理券	整理券		13:00
	14:00~14:40 シンプルステップ (東)	14:00~14:45 ユーバウンド (MASAMI)		
14:00	整理券	15:00~15:30		
	15:00~15:45 エナジームーブ (東)	オキシジェノ (VR)		15:00
16:00			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4コ-7使用)	16:00
17:00		16:30~18:30 キッズダンス スクール		17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00
21:00				21:00
22:00				22:00

祝日の為、18時までの営業とさせていただきます。  
当日は混雑が予想される為、徒歩・自転車・  
公共交通機関でのご来館にご協力お願い致します。

※祝日プログラムはHPでもご確認頂けます

【祝日プログラムについて】

- 水色プログラム定員 Aスタジオ…50名 Bスタジオ…28名  
水色以外 Aスタジオ…36名 Bスタジオ…20名  
VRプログラム Bスタジオ…10名
- 定員整列はプログラム開始15分前より、スタジオ前の  
数字がついている枠内にてお並びください。
- レッスン中の声出しはご遠慮ください。
- マスクを着用し、ご参加ください。
- プログラム後、使用した器具の消毒にご協力お願いします。
- 体調不良の場合は、速やかに途中退場をお願いします。
- VRプログラムの詳細はBスタジオ入口にてご確認ください。
- 整理券の詳細はプログラムタイムテーブルにて  
ご確認ください。