



# 祝日特別プログラム

2025.11.3(月)

	STUDIO①	STUDIO②	POOL
10:00	9:55-10:40 エナジームーブ 片岡	10:15-10:45  Hiro 定員25名	10:30-11:15 アクアエアロ 新野
11:00	11:00-11:45  Motoshi myzone		11:30-12:00 ビギナーズスイム 小野寺
12:00	12:10-12:55  Motoshi	11:45-12:30  RADICAL FITNESS	12:15-12:45 かんたんスイム(平泳ぎ) 小野寺
13:00	13:10-13:55 ファンムーブ 酒向	13:15-13:50 35min 動 大川	13:05-13:50 チャレンジスイム 梅村
14:00	14:15-15:15 ボディコンディショニング 樺原	14:00-14:40 シンプルステップ 大川	
15:00			
16:00	15:35-16:20 初めてダンスステップ (樺原)	15:20-16:05 ストリートダンス (SHIZUKU)	
17:00	<div>11月3日(月) 9:30~19:30の 営業となります。</div>		15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)
18:00			