


2/11(水)～建国記念の日～祝日プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10 : 10-10 : 20 GUNZE体操		
	10 : 30-11 : 15 ZUMBA 片岡	11 : 00-11 : 15 ぷちコン～チューブ～		10 : 30-11 : 30 美メイクヨガ 曽根
11:00		11 : 20-11 : 40 ARKE	11 : 00-11 : 45 親子スイミング (2コース使用)	
	11 : 30-12 : 15 エアロ中級 片岡			
12:00			12 : 00-13 : 00 AQUA MITT HIIT 栄 ※別紙参照	12 : 00-13 : 00 パワーヨガ 曽根
	12 : 30-13 : 15  MASAMI	13 : 20-13 : 35 ぷちコン～コア～		
13:00		13 : 40-13 : 55 ぷちコン～ヒップ～		
	13 : 30-14 : 15  JIN			
14:00				
	14 : 35-15 : 35 ポール コンディショニング JIN 【定員25名】			14 : 30-15 : 30 ボディメイク 栄
15:00				
16:00			15 : 15-18 : 30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
17:00				

営業時間は18 : 00までとなります。

2/23(月)～天皇誕生日の日～祝日プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10 : 15-10 : 30 Stretch Pole		
	10 : 30-11 : 15 チャレンジエアロ 津江			10 : 30-11 : 30 パワーヨガ Kyoko
11:00		中上級レッスンに チャレンジしたい方！ レベルアップに挑戦 したい方！におすすめ♪	11 : 00-11 : 45 親子スイミング (2コース使用)	
	11 : 30-12 : 15 ステップ初級 津江			
12:00		12 : 30-12 : 45 ぷちコン～コア～	12 : 00-12 : 45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 齊藤	
	12 : 30-13 : 30 骨盤調整ヨガ Kyoko	12 : 50-13 : 05 ぷちコン～ヒップ～		
13:00				13 : 00-14 : 00 美メイクヨガ 曽根
	13 : 45-14 : 45 MEGA DANZ 吉見&廣瀬 ※別紙参照	14 : 00-15 : 00 ハンモック エクササイズ Kyoko※別紙参照		
14:00				14 : 30-15 : 30 リラックスヨガ 曽根
15:00	15 : 00-15 : 45  廣瀬			
16:00			15 : 15-18 : 30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
17:00				

営業時間は**18 : 00**までとなります。