

# ☆スタジオ祝日プログラム☆

## 8月11日(月)山の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00		はじめて フラダンス 10:25~11:10 垣内	
12:00	LES MILLS <b>BODYBALANCE</b> 60 11:15~12:15 秋山	下腹ぺたんこエクササイズ ESTレ 11:30~12:15 川崎	
13:00	LES MILLS <b>BODYPUMP</b> 60 12:45~13:45 田中	パリエーションストレッチ 12:30~13:15 草葺	
14:00	↑WEB予約8月4日(月)13:55~開始↑	ポールストレッチ 13:40~14:25 伊藤(武)	
15:00	LES MILLS <b>BODYATTACK</b> 60 14:10~15:10 互	RPM45 14:50~15:35 田中	
16:00	LES MILLS <b>BODYCOMBAT</b> 60 15:30~16:30 藤江	↑WEB予約8月4日(月)15:45~開始↑	
17:00	↑WEB予約8月4日(月)16:40~開始↑		
18:00			
19:00			キッズスクール

### ★祝日 営業時間★

営業時間 10:00~21:00 (フロント営業時間19:00まで)  
 (スポーツゾーン終了は20:00です。予めご了承くださいませ。)

# 8月11日 (月祝) 山の日

## ☆フール フログラム☆

時間	プログラム	定員	担当
10:00~13:00	<b>館内水泳大会</b> 第1回スキンレース&ジャストタイムレース		<b>福田</b>

※有料プログラムとなります。詳細は別紙をご参照ください。

※大会開催中、プールサイドにレース参加者を撮影するご家族の方等いらっしゃいます。  
ご理解の程、宜しくお願い致します。

※ペースクロックが使用出来ない時間帯がございますので、予めご了承ください。

13:30~14:15	<b>みっちりアクア</b>	20名	<b>轟</b>
14:30~15:00	<b>整理券</b> SUPエクササイズ	10名	<b>轟</b>
15:00~15:45	<b>スイムレッスン</b>	20名	<b>福田</b>

営業時間は10:00~21:00(スポーツムーン20:00まで)となります。

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月	1	館内水泳大会 ※有料プログラム			スィム レッスン						
	2	館内水泳大会 ※有料プログラム			スィム レッスン						
	3	館内水泳大会 ※有料プログラム			スィム レッスン						
	4	館内水泳大会 ※有料プログラム			スィム レッスン						
	5	館内水泳大会 ※有料プログラム			スィム レッスン						
	6	館内水泳大会 ※有料プログラム			スィム レッスン						
	7	館内水泳大会 ※有料プログラム			スィム レッスン						
	8	館内水泳大会 ※有料プログラム			スィム レッスン						

- 一方通行コース
- 中上級者コース
- 上級者コース
- 中級者コース
- 初級者コース
- フリーコース
- プログラム専用コース
- 有料プログラム

※  は整理券の必要なプログラムです。整理券はプログラム開始2時間前よりプールサイド 本日のプログラム表よりお取り下さい。

※お客様のご利用状況により、変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※館内水泳大会は参加人数により、コース縮小、時間の短縮等の変更がある可能性がございます。