

☆スタジオ祝日プログラム☆

10月13日（月）スポーツの日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00			リンパデトックスヨガ 10:30～11:15 遠藤(富)
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 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	ポールストレッチ 11:30～12:15 遠藤(富)
13:00		バリエーションストレッチ 12:30～13:15 草薙	
14:00	LES MILLS BODYJAM 60 13:00～14:00 梶原 ↑WEB予約10月6日（月）14:10～開始↑	アクティブレストヨガ 13:30～14:15 ちまき	
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 14:30～15:30 赤間 ↑WEB予約10月6日（月）15:40～開始↑	RPM45 14:45～15:30 田中 ↑WEB予約10月6日（月）15:40～開始↑	
16:00	LES MILLS BODYPUMP 60 15:50～16:50 赤間 ↑WEB予約10月6日（月）17:00～開始↑	ポールストレッチ 16:00～16:45 伊藤(武)	
17:00			
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。予めご了承下さいませ。）

10月13日(月) 体育の日

☆フール フログラム☆

時間	プログラム	定員	担当
10:15~10:30	水中歩行	なし	魚住
10:30~10:50	かなづちさん教室	なし	魚住
11:00~11:45	整理券 みっちりアクア	20名	轟
12:15~12:45	ザ・マッスル 30	なし	加藤
13:00~13:45	泳力別レッスン 初級	なし	杉本
13:00~13:45	泳力別レッスン 中級	なし	米澤
13:00~13:45	泳力別レッスン 上級	なし	魚住
14:30~15:00	整理券 SUP エクササイズ	10名	轟
19:00~19:45	大会練習会	なし	福田

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

※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。

2025年10月13日(祝月) 体育の日

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月	1	水中歩行	さん なづ ち	親子	泳力別初級		幼稚園児		学 童	学 童	学 童	大会練習会
	2											
	3				泳力別中級							
	4				泳力別上級							
	5											
	6											
	7											
	8		みっちり アクア		ザ・マッ スル30			SUP エクサ				

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

※ は整理券の必要なプログラムです。 整理券は10時よりプールサイド 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。