

★スタジオ祝日プログラム★

2月11日（水）建国記念の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00			
11:00	かんたんステップ 10:30~11:15 佐々木	フローヨガ 10:25~11:10 宮 本	下腹ぺたんこエクササイズ 10:25~11:10 川 崎
12:00	リラックスヨガ 11:30~12:15 宮 本	コアトレ&ポールストレッチ 11:35~12:20 佐々木	リズム＆ストレッチ ボディシェイプ 11:30~12:15 蟹
13:00	キックボクシング エクササイズ 12:30~13:15 岩 岡 ↑WEB予約2月4日（水）13:25~開始↑		ゆらゆらストレッチ 12:40~13:25 蟹
14:00	ボディメンテナンス 13:30~14:00 岩 岡	初中級エアロ 13:25~14:10 中 村	
15:00	ZUMBA 14:30~15:15 遠藤(靖)	RPM45 14:30~15:15 田 中 ↑WEB予約2月4日（水）15:25~開始↑	
16:00	LES MILLS BODYPUMP 60 16:00~17:00 田 中	ウェーブストレッチ 15:40~16:10 遠藤(靖)	キッズスクール
17:00			
18:00			

★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。)

2月11日(水)

建国記念日

☆プール

プログラム☆

時間	プログラム	定員	担当
11:30~12:00	アクアサイズ	30名	杉本
12:15~13:00	泳力別レッスン 中上級	なし	福田
13:00~14:00	水泳レッスン (有料プログラム)	10名	岸田
14:00~14:30	アクアサイズ	30名	笠井

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。

2026年2月11日(祝水) 建国記念日

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
水	1	親子	泳力別 中上級	幼園児	幼園児	学童	学童	学童			
	2										
	3			水泳レッスン (有料プログラム)							
	4										
	5										
	6										
	7		アクア サイズ		アクア サイズ						
	8										

※  は整理券の必要なプログラムです。

※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。

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