

☆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 轟
13:00	キックボクシング エクササイズ 12:30～13:15 岩 岡 <small>↑WEB予約2月4日（水）13:25～開始↑</small>		ゆらゆらストレッチ 12:40～13:25 轟
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 <small>↑WEB予約2月4日（水）15:25～開始↑</small>	キッズスクール
16:00	LES MILLS BODY PUMP 60 16:00～17:00 田 中	ウェーブストレッチ 15:40～16:10 遠藤(靖)	
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。予めご了承くださいませ。）

2月11日 (水) 建国記念日

☆フール フログラム☆

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											
	2		親子		泳力別 中上級		幼稚園児					
	3								学童	学童	学童	
	4					水泳レッスン (有料プログラム)						
	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。

- 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

※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。