

# ☆スタジオ祝日プログラム☆

## 3月20日 (金) 春分の日

|       | Aスタジオ  | Bスタジオ                       | Cスタジオ                        |
|-------|--|-----------------------------|------------------------------|
| 10:00 |  |                             |                              |
| 11:00 | ボクシングエクササイズ<br>10:40~11:25 MASA                      |                             | ベーシックパワーヨガ<br>10:30~11:15 秋山 |
| 12:00 | LES MILLS<br><b>BODYCOMBAT</b> 60<br>11:45~12:45 山口  | エアリアルヨガ<br>11:55~12:40 美宅   | ボディバランス<br>11:30~12:00 秋山    |
| 13:00 | LES MILLS<br><b>BODYBALANCE</b> 60<br>13:00~14:00 秋山 | ポールストレッチ<br>13:00~13:30 ちまき | ベリーダンス基礎<br>12:30~13:15 RUI  |
| 14:00 | 骨盤調整<br>14:15~15:00 田澤                               | RPM45<br>14:00~14:45 伊藤(武)  | ベリーダンス<br>13:30~14:15 RUI    |
| 15:00 |  |                             | キッズスクール                      |
| 16:00 | LES MILLS<br><b>BODYPUMP</b> 60<br>15:30~16:30 伊藤(武) | 初級エアロ<br>15:15~16:00 田澤     |                              |
| 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。)

# 3月20日(金) 春分の日

## ☆フール プログラム☆

| 時間          | プログラム         | 定員 | 担当 |
|-------------|---------------|----|----|
| 10:45~12:00 | 日本泳法          | なし | 北川 |
| 12:00~12:30 | 背泳ぎ・クロールレッスン  | なし | 川口 |
| 12:30~13:00 | 平泳ぎ・バタフライレッスン | なし | 川口 |
| 13:00~13:30 | アクアサイズ        | なし | 久慈 |
| 13:30~14:15 | 4泳法レッスン       | なし | 魚住 |
| 15:00~15:45 | みっちりアクア       | なし | 大竹 |

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3月20日(祝金) 春分の日

|   |   | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00       | 15:00 | 16:00       | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|
| 金 | 1 |       |       |       |       |             |       |             |       |       |       |       |
|   | 2 |       | 親子    |       | マタニティ | 幼稚園児        | 幼稚園児  |             |       |       |       |       |
|   | 3 |       |       |       |       |             |       | 学童          | 学童    | 学童    |       |       |
|   | 4 |       | 日本泳法  | 背・クロ  | 平・バタ  | 4泳法<br>レッスン |       |             |       |       |       |       |
|   | 5 |       |       |       |       |             |       |             |       |       |       |       |
|   | 6 |       |       |       | **    |             |       |             |       |       |       |       |
|   | 7 |       |       |       |       | アクア<br>サイズ  |       | みっちり<br>アクア |       |       |       |       |
|   | 8 |       |       |       |       |             |       |             |       |       |       |       |

|            |
|------------|
| 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。