

2021年9月20日 (祝・月)

特別タイムスケジュール

スタジオ

サブアリーナ

プール

メインアリーナ
西

メインアリーナ
東

10:30	[定員20名] ストレッチポール 小倉 10:30-11:00	ルーシーダットン 竹内 10:30-11:15	アクアウォーク&ジョグ 太田 10:30-11:00		
11:00	リズム&ストレッチ 太田 11:30-12:00		アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:30-12:00	バドミントン サークル 11:00-12:30	
12:00	コアクロス 小倉 12:30-12:45	☆☆ZUMBA☆☆ 竹内 11:45-12:45	クロール初級 鈴木 12:30-13:00		卓球フリー 12:00-13:00
13:00	MEGADANZ 45 OGU 13:15-14:00	シンプリーステップ 竹内 13:15-13:55	クロール中級 鈴木 13:15-14:00	テニスフリー 12:30-17:00	卓球サークル 13:00-15:00
14:00	オリジナルダンス 松岡 14:30-15:15	ボディパンプ45 AYUXOGU 14:30-15:15			
15:00	シェイプエアロ 松岡 15:45-16:30	ボディジャム HIROXDJ.YUKA 15:45-16:45	ジュニア スイミングスクール 幼児 15:15-16:30		卓球フリー 15:00-17:00
16:00	ハタヨガ 田尾 17:00-17:45	ボディコンバット45 NAOKI×YUKA 17:15-18:00	ジュニア スイミングスクール 児童 16:30-17:45		
17:00		ボディアタック AYUXOGUX☆☆☆ 18:30-19:30	ジュニア スイミングスクール 上級 17:45-19:00	ジュニアトランポリン 幼児 17:30-18:45	卓球フリー 15:00-17:00
18:00				ジュニアトランポリン 児童 19:00-20:15	卓球フリー 15:00-17:00
19:00					ジュニアバドミントン 18:00-19:15
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

大人1日体験!
550円(税込)

※1人1回限りとなります。

2021年9月23日 (祝・木) 特別タイムスケジュール

	スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ西	メインアリーナ東
10:30	スッキリ健康体操 大内 10:30-11:15	ボディバランス 松原×山下×藤瀬 10:30-11:30			
11:00			平泳ぎ初級 鈴木 11:30-12:00	バドミントン フリー インディアカ サークル 12:00 ~ 13:30	卓球フリー 11:00-17:00
12:00	テクニカルエアロ 山下 11:45-12:30	ボディアタック AYU 12:00-13:00	背泳ぎ初級 鈴木 12:15-12:45		
13:00	ヨガ 山下 13:00-13:30		スタート・ターン 鈴木 13:00-13:30	11:00-15:00	
14:00	シェイプエアロ 松岡 14:00-14:45	ZUMBA GOLD 藤澤 13:30-14:30	バタフライ初級・中級 鈴木 13:45-14:15		
15:00	フラメンコ 田尾 15:15-16:00	シンプリーステップ 藤澤 15:00-15:40	ファミリープール ⑥~⑦コース ※ご利用状況によって コースは変更となります。 14:30-19:30		
16:00	アンチエイジング講座 田尾 16:30-17:15	ボディパンプ 東尾×近石×山下 ☆☆☆ 16:15-17:30			
17:00	姿勢改善ストレッチ コラーゲンとは 美容と健康				
18:00				ジュニアトランポリン 児童 17:30-18:45	
19:00				ジュニアトランポリン 上級 19:00-20:15	
20:00					ジュニア卓球 上級 19:30-20:45
21:00	☆9月キャンペーン				
22:00	ペア入会で、3カ月間月会費半額!				
23:00					