

4月29日(水)昭和の日 プログラムタイムスケジュール

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|-------|-------------------------------------|--|---|
| 10:00 | 10:00~10:45 ヨガ45 松岡あけみ | 10:00~10:45 シェイプエアロ45 多田礼子 | 10:05~10:10 ベビースクール準備 10:10~11:00 親子ベビースクール 【ジュニア】 ※10:10~11:00 最大3レーン使用 |
| 11:00 | 11:00~11:45 ZUMBA(45min) 多田礼子 | 11:05~11:35 からだすっきりストレッチ30 | 11:30~12:30 成人スクール ◆初級 中級 |
| 12:00 | 12:00~12:40 ベーシックエアロ40 Meg | 12:00~12:40 ウェープリングでストレッチ40 | 12:30~13:00 クロール&背泳ぎ30 |
| 13:00 | 13:00~13:45 シェイプエアロ45 Meg | 13:00~13:40 ベーシックエアロ40 阿波根百花 | 13:10~13:40 La・La AQUA30 大庭加奈子 |
| 14:00 | 14:05~14:45 アロマヒーリングヨガ40 田口宏子 | 14:00~14:45 フラダンス45 ファリ井上 | 14:00~14:30 ジュニアスクール準備 |
| 15:00 | 15:10~15:55 Group Power45 田口宏子 | 15:00~16:00 【栄養セミナー60】 金城華子 定員10名 ※詳しくは館内POPをご覧ください | 14:30~18:30 スイミングスクール 【ジュニア】 ※14:30~15:30 2レーン使用 ※15:30~16:30 4レーン使用 ※16:30~18:30 5レーン使用 ※歩くコースのみのご利用となります。 |
| 16:00 | 16:10~16:55 Group Blast45 田口宏子 | 16:20~17:05 ヨガ45 金城華子 | |
| 17:00 | 17:15~18:00 Group Fight 45 田口宏子 | 17:20~17:50 バレトンソールシンセシス30 金城華子 | |
| 18:00 | | | |

※全プログラム定員制となります※

【第1スタジオ】 ●定員…50名 ●Group Power・Group Blast…32名
 【第2スタジオ】 ●定員…28名 ●立位系…25名
 【プール】 ●泳法レッスン…15名 ●La・La AQUA…36名

●営業時間● 9:00~20:00

※ジムエリアの利用は20:00まで、プールエリアは19:30までとなります。

● …初心者お勧めプログラム

● …祝日限定プログラム