

(祝日) 文化の日 (短縮営業) 10:00~17:00

| 11月3日 火曜日 | | | |
|------------|---------------------|--|-------------------------|
| OPEN 10:00 | | | |
| 時間 | プール | スタジオ・1 | スタジオ・2 |
| 9:00 | | | |
| :30 | 定員:10名 ※水中運動:20名 | 定員:12名 | |
| 10:00 | 成人フリーコース | | |
| :15 | | | |
| :30 | | 10:30~11:15 ボディメイク (バランスボール) | |
| :45 | | ★~★★ 品田 耕平 | |
| 11:00 | | | |
| :15 | | | |
| :30 | | 12:30~13:30 ウェープリングストレッチ ★ 小平 康代 定員:10名 | |
| :45 | | | |
| 12:00 | | | |
| :15 | | | |
| :30 | | 14:00~14:45 コア トレーニング ★★ 品田 耕平 | |
| :45 | | | |
| 13:00 | | | |
| :15 | | | |
| :30 | | | |
| :45 | | | |
| 14:00 | | | |
| :15 | | | |
| :30 | | | |
| :45 | | | |
| 15:00 | | | |
| :15 | | | |
| :30 | | | |
| :45 | | | |
| 16:00 | 16:00 | | |
| :15 | 16:15~17:15 学童 ① | | 体操教室 |
| :30 | | | ①16:30~17:30 (年中~小4) |
| :45 | | | ②17:30~18:30 (小1~小4) |
| 17:00 | スイミング | CLOSE 17:00 | |
| :15 | | | |
| :30 | 17:30~18:30 学童 ② | | |
| :45 | | | |
| 18:00 | スイミング | | |
| :15 | | | |
| :30 | | | |
| :45 | | | |
| 19:00 | | | |
| :15 | | | |

[会員様へお知らせ]

- ・ 時間外利用について、デイトム・ナイト会員様は、1回1,100円(税込)にてご利用頂けます。
- ・ 祝日プログラムは、通常のプログラムと異なります。
- ・ 短縮営業の為、営業時間は10:00~17:00です。

是非ご来館お待ちしております。

(祝日) 勤労感謝の日 (短縮営業) 10:00~17:00

| 11月23日 月曜日 | | | | |
|------------|------------------------------------|--------|---|--|
| OPEN 10:00 | | | | |
| 時間 | プール | スタジオ・1 | スタジオ・2 | |
| 9:00 | | | | |
| :30 | 定員:10名 ※水中運動:20名 | 定員:12名 | | |
| 10:00 | 成人フリーコース | | | |
| :15 | | | | |
| :30 | | | | |
| :45 | | | | |
| 11:00 | | | 11:15~12:00 オリジナル体操 スロー トレーニング ★ 大谷 真美 | |
| :15 | | | | |
| :30 | 12:30~13:15 初級スイム (クロール・背泳ぎ) | | | |
| :45 | ★~★★ 菅生 叶太 | | | |
| 12:00 | | | | |
| :15 | | | | |
| :30 | | | | |
| :45 | | | | |
| 13:00 | | | | |
| :15 | | | | |
| :30 | | | | |
| :45 | | | | |
| 14:00 | | | | |
| :15 | | | | |
| :30 | | | | |
| :45 | | | | |
| 15:00 | | | | |
| :15 | | | | |
| :30 | | | | |
| :45 | | | | |
| 16:00 | 15:15~16:00 幼児スイミング (3歳から5歳) | 16:00 | | |
| :15 | | | | |
| :30 | 16:15~17:15 学童 ① | | | |
| :45 | | | | |
| 17:00 | スイミング | | CLOSE 17:00 | |
| :15 | | | | |
| :30 | 17:30~18:30 学童 ② | | | |
| :45 | | | | |
| 18:00 | スイミング | | | |
| :15 | | | | |
| :30 | | | | |
| :45 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| :15 | | | | |

[会員様へお知らせ]

- ・ 時間外利用について、デイトム・ナイト会員様は、1回1,100円(税込)にてご利用頂けます。
- ・ 祝日プログラムは、通常のプログラムと異なります。
- ・ 短縮営業の為、営業時間は10:00~17:00です。

是非ご来館お待ちしております。