

**(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。