

(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	10:30~11:15 ボディメイク (バランスボール) ★~★★ 品田 耕平	
:15			
:30			
:45			
11:00			
:15			
:30			
:45			
12:00		12:30~13:30 ウェーブリングストレッチ ★ 小平 康代 定員:10名	
:15			
:30			
:45			
13:00			
:15			
:30			
:45			
14:00		14:00~14:45 コア トレーニング ★★ 品田 耕平	
: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、デイトタイム・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	10:30~11:15 ボディメイク (バランスボール) ★~★★ 品田 耕平	
:15			
:30			
:45			
11:00			
:15			
:30			
:45			
12:00		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			
:45			
13:00	12:30~13:15 初級スイム (クロール・背泳ぎ) ★~★★ 菅生 叶太		
: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			
:45			
17:00	16:15~17:15 学童 ①		
:15			
:30	スイミング		
:45			
18:00	17:30~18:30 学童 ②		
:15			
:30	スイミング		
:45			
19:00			
:15			

〔会員様へお知らせ〕

- ・ 時間外利用について、デイトタイム・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。