

2月23日(日・祝) 天皇誕生日

グループエクササイズタイムスケジュール

営業時間 9:00~21:00

2月24日(月・祝) 振替休日

グループエクササイズタイムスケジュール

営業時間 9:00~21:00

スタジオ		プール	
09:00			
15			
30			
45	カラダほぐすYOGA45 9:30~10:15 上岡 雅子	【登録制】 ベビースイミング (4ヶ月~4歳未満) 9:30~10:15	
10:00			
15			
30			
45	HATHAYOGA ディープレスフロウ60 10:30~11:30 上岡 雅子	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー (2歳6ヶ月~小学1年生) 10:30~11:30	
11:00			
15			
30			
45			
12:00	太極拳 11:45~12:45 寿慶	【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー (2歳6ヶ月~小学1年生) 11:30~12:30	
15			
30			
45			
13:00	ヨガ60 13:00~14:00 yukko	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ (年中以上) 12:30~13:30	
15			
30			
45			
14:00			
15			
30	[MOVE BODY]FIGHT45 14:15~15:00 川俣 好	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ (小学生以上) 13:30~14:30	
45			
15:00			
15			
30			
45	【登録制】 体育のミカタ キッズ (3歳~年長) 15:30~16:30		
16:00			
15			
30			
45	【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅠ (小学1~2年生) 16:30~17:30	【有料スクール】 おとなの水泳教室 16:00~17:00 脇森 智志	
17:00			
15			
30			
45	【登録制】 体育のミカタ ジュニアⅡ (小学3年生~) 17:30~18:30	【有料スクール】 おとなの水泳教室 17:00~18:00 脇森 智志	
18:00			
15			
30			
45			
19:00			
15			
30			
45			
20:00			
15			
30			
45			
21:00			

どなたでも …初心者向け、どなたでもご参加いただけます。

慣れた方 …該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

【有料スクール】 …【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。

【有料イベント】 …【有料】イベントのため、事前予約・入金が必要です。
※泳法撮影を基にアドバイスをおこない、繰り返し練習をおこなっていきます。

※祝日はスタジオレッスンを無料でご参加いただけます。(別途、都度利用料700円が必要となります。)