

1月12日(月・祝) 成人の日

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	09:00
15	15
30	30
45	45
10:00	おとなの水泳教室 9:30~10:30 嵯峨 基
15	15
30	30
45	45
11:00	11:00
15	15
30	30
45	45
12:00	アクアダンス30 11:30~12:00 中村 文保
15	15
30	30
45	45
13:00	アクアミット+F30 12:10~12:40 中村 文保
15	15
30	30
45	45
14:00	【有料スクール】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 釜 貴宏
15	15
30	30
45	45
15:00	【有料スクール】 おとなの水泳教室 14:05~15:05 釜 貴宏
15	15
30	30
45	45
16:00	16:00
15	15
30	30
45	45
17:00	17:00
15	15
30	30
45	45
18:00	ヨガ75 17:15~18:30 薬袋 利恵子
15	15
30	30
45	45
19:00	【有料イベント／5,500円(税込)】 おとなの水泳教室 『飛び込み撮影』 18:00~19:00 嵯峨 基
15	15
30	30
45	45
20:00	【有料イベント／5,500円(税込)】 おとなの水泳教室 『泳法撮影』 19:10~20:20 嵯峨 基
15	15
30	30
45	45
21:00	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。

※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。)
※祝日スタジオレッスンには整理券(開始60分前配布)が必要となります。