

# スタジオ・プール特別タイムスケジュール 2024年1月4日(木)～1月8日(月)

	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)	1月8日(月)	1月9日(火)	
営業時間	10:00～17:30	10:00～21:00	10:00～21:00	10:00～18:00	10:00～18:00		
10:30	☀️ 10:30～11:00 ストレッチボール 滝口 育斗	☀️ 10:30～11:30 HIPHOP	☀️ 10:30～11:00 ジミーストレッチ 岩城 磨代	☀️ 10:30～11:00 ストレッチボール 上野 竜馬	10:30～12:00 オリジナルスノードームを 作ろう！ 小学生以上 要予約 参加費:550円 1回券or回数券必要	振替休館日	
11:00	11:15～12:00 ポテパランス45(FX) 新居 仁美	11:50～12:20 マイペースサーキット 滝口育斗 岩城磨代	11:15～11:45 ポテステッ730 高木 美里	11:15～11:45 スイングストレッチ 平間 沙織	終日フリー遊泳		
11:30	12:15～12:45 レスミルスコア 平間 沙織	12:35～13:05 不調改善ストレッチ 猫宮 愛里	12:00～12:30 ポテコンバット30 大山 茂樹	12:00～12:30 歩き方教室 滝口 育斗			
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	13:00～13:30 フルDEスキリアクア 清水 衣世	13:20～13:50 フルDEウォーキング 岩城 磨代	12:45～13:15 フルDEウォーキング 高木 美里	12:45～13:15 フルDEサーキット 岩城 磨代			13:00～14:00 ふらっと体育教室 基礎クラス
14:00	13:45～14:15 平泳ぎ初級 新居 仁美	14:05～14:35 背泳ぎ初級 清水 衣世	13:30～14:00 クロール初級 平間 沙織	13:30～14:00 タッチ&クイックターン 上野 恭慶			14:30～15:30 ふらっと体育教室 上級クラス
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		18:45～19:30 ポテコンバット45 大山 茂樹	19:00～19:30 フルDEサーキット 岩城 磨代	18:30～19:00 レスミルスコア 平間 沙織	16:00～17:00 ポテステッ760 高木 美里		
19:30		19:45～20:30 ポテパランス45(FX) 新居 仁美		19:15～20:15 ポテアタック60 高木 美里			
20:00							
20:30							
21:00							



各泳法教室は、定員**8名**となります。  
当日、オープンよりフロントにて**先着順**に受付いたします。  
2024年は水泳にチャレンジしてみませんか？  
※対象:平泳ぎ初級・背泳ぎ初級・クロール初級・タッチ&クイックターン

