

スタジオ・プール特別タイムスケジュール 2024年12月21日(土)～12月28日(土)

営業時間	12月21日(土)		12月22日(日)		12月23日(月)	12月24日(火)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	
10:00					休 館 日			
10:30	10:30～11:30 やさしいハタヨガ ベルチャーさとこ	10:30～11:30 ベビースイミング 1・2コース	↓10:30～10:45 岩城 磨代 😊 秘めトレ ↓滝口 育斗 10:55～11:15 ストレッチポール			10:30～11:30 😊 ハタヨガ ベルチャーさとこ		
11:00			😊 11:30～12:00 スイングストレッチ 平間 沙織			11:45～12:45 ピラティス with ストレッチーズ 😊 岩城 磨代		
11:30			😊 12:15～12:45 アシスティックストレッチ 高田 大誠	😊 12:15～12:45 マスターズスイム アリスモラン				12:45～13:15 成人水泳 平泳ぎ上級
12:00						ピラティス with ストレッチーズ ※予約が必要な プログラムです フロントにて お申込みください 有料:1100円 定員:10名		13:25～13:55 成人水泳 バタフライ+α
12:30								
13:00		13:00～14:00 こどもスイミング 多目的プール 1・2コース						
13:30								
14:00		14:00～15:00 こどもスイミング 1・2・3コース	14:00～15:00 体育短期教室 マット運動					
14:30								
15:00								
15:30	15:30～16:30 体育短期教室 マット運動		😊 15:30～16:00 アシスティックストレッチ 平間 沙織				15:30～16:30 体育教室 基礎クラス	
16:00								
16:30			😊 16:15～17:00 ポテパン745 滝口 育斗				16:50～17:50 体育教室 上級クラス	
17:00	😊 17:00～17:45 ピラティス45 岩城 磨代							
17:30								
18:00	😊 18:00～18:45 ポテアタック45 高木 美里	18:00～18:30 成人水泳 水慣れ+クロール					😊 18:00～18:45 ポテジャム45 新居 仁美	
18:30		18:40～19:10 成人水泳 背泳ぎ基礎						
19:00							😊 19:00～20:00 ピラティス with ストレッチーズ 岩城 磨代	
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

