

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		13:00～14:00 こどもスイミング 多目的プール 1・2コース							
13:00		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						
13:30									
14:00			😊 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		
14:30			😊 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		
15:00									
15:30	15:30～16:30 体育短期教室 マット運動								
16:00									
16:30									
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 ポティジャム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									

