

スタジオ・プール特別タイムスケジュール 2025年12月20日(土)～12月28日(日)

営業時間	12月20日(土)		12月21日(日)		12月23日(火)		12月24日(水)	
	10:00～21:00		10:00～18:00		10:00～21:00		10:00～21:00	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	10:15～11:15 卓球	10:30～11:30 ベブイスイミング ※2レーン	10:30～11:30 😊 やさしいハタヨガ ベルチャーさところ	終日 フリー 遊泳	10:30～11:30 😊 ハタヨガ ベルチャーさところ		10:15～11:15 卓球	
11:00	事前予約必要						事前予約必要	
11:30								
12:00	11:30～12:00 ポルドフラ 岩橋 悠太		11:45～12:15 スイングストレッチ 平間 沙織		11:50～12:08 腰痛改善エクササイズ		11:30～12:15 手ぶらDEピラティス 岩城 磨代	予約制 定員6名 ←参加料:1,100円
12:30	12:10～12:35 クラシックバレエ初級				12:15～12:32 膝痛改善エクササイズ			
	↓12:45～14:23							12:05～12:35 Aqua DE Vibe アリス・モラン
13:00	12:45～13:06 リフレッシュヨガ		12:40～13:23 中上級エアロ		12:45～13:28 中上級エアロ	12:45～13:15 成人水泳 クロール中・上級	12:30～13:30 ポティジャム60	
13:30	13:06～13:26 猫背改善ピラティス	13:00～14:00 子どもスイミングスクール	😊 織田 卓志		😊 織田 卓志		新居 仁美	
	13:26～13:39 1フロックダンス	*多目的プール(半分)				13:25～13:55 成人水泳 個人メドレー&ターン	↓13:50～16:20	
14:00	13:39～13:58 骨盤底筋ストレッチ	*3レーン			13:35～14:08 ポティメイク エクササイズ		13:50～骨盤底筋ストレッチ	
	14:13～14:30 1フロックダンス	14:00～15:00	14:00～15:00				14:08～簡単ストレッチ	
14:30		子どもスイミングスクール	体育短期教室				14:33～1フロックダンス	
15:00		*3レーン	跳び箱				14:42～触せるお腹	
15:30							😊 15:00～癒しのヨガ	
16:00	15:30～16:30 体育短期教室				15:30～16:30 ふらっと体育教室		15:24～おくみ冷え改善ヨガ	
16:30	跳び箱				基礎クラス		15:37～1フロックダンス	
17:00							15:49～呼吸を深めるピラティス	
17:30	17:00～18:15 初級ヒップホップ	17:00～19:00 選手コース ※2レーン			16:50～17:50 ふらっと体育教室		16:04～疲れを癒すストレッチ	
18:00	😊 ジャズ MICHIKO				上級クラス		★出入り自由です★	
18:30		18:00～18:30 成人水泳 水慣れ+クロール初級						予約制 定員6名 参加料:1,100円
	18:30～18:50 カーディオステップ							
19:00		18:40～19:10 成人水泳 平泳ぎ初級			18:30～19:30 ポティジャム60		18:45～19:30 手ぶらDEピラティス	
19:30	19:00～19:38 中級ボクシング				新居 仁美		岩城 磨代	
20:00	😊 林 晃史							
20:30	19:50～20:30 スタイルアップヨガ				19:50～20:21 リラックスヨガ		19:50～20:33 中上級エアロ	
	😊 佐藤 おりえ				😊 清水 鮎美		😊 織田 卓志	
21:00								

12月22日(月)は休館日です。

12月29日(月)～翌1月5日(月)は年末年始特別休館です。6日(火)10:00～営業再開いたします。