

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	10:00～21:00	10:00～21:00	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 事前予約必要		10:30～11:30 ベビースイミング ※2レーン	10:30～11:30 やさしいハタヨガ ベルチャーサとこ		10:30～11:30 ハタヨガ ベルチャーサとこ		10:15～11:15 卓球 事前予約必要
11:00								
11:30	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	12:05～12:35 Aqua DE Vibe アリス・モラン
12:00	12:10～12:35 クラシックバレエ初級 ↓ 12:45～14:23				12:15～12:32 膝痛改善エクササイズ		12:30～13:30 ボディジャム60	
12:30			12:40～13:23 中上級エアロ 織田 卓志		12:45～13:28 中上級エアロ 織田 卓志	12:45～13:15 成人水泳 クロール中・上級	新居 仁美	
13:00	12:45～リフレッシュヨガ 13:06～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 *多目的プール(半分) * 3レーン		13:25～13:55 成人水泳 個人メドレー＆ターン		↓ 13:50～16:20	
13:30	13:26～1フロッグダンス 13:39～骨盤底筋ストレッチ							13:50～骨盤底筋ストレッチ 14:08～簡単ストレッチ 14:33～1フロッグダンス 14:42～慈せるお腹 15:00～癒しのヨガ
14:00	13:58～骨盤リセットヨガ 14:13～1フロッグダンス		14:00～15:00 子どもスイミングスクール * 3レーン	14:00～15:00 体育短期教室 跳び箱				15:24～むくみ冷え改善ヨガ 15:37～1フロッグダンス 15:49～呼吸を深めるピラティス 16:04～疲れを癒すストレッチ ★出入り自由です★
14:30								
15:00								
15:30	15:30～16:30 体育短期教室 跳び箱				15:30～16:30 ふらっと体育教室 基礎クラス			
16:00			16:00～16:47 ピラティス 岩橋 悠太					
16:30			16:55～17:27 ヒップアップ 松本 佳那		16:50～17:50 ふらっと体育教室 上級クラス			
17:00	17:00～18:15 初級ヒップホップ ジャズ MICHIKO		17:00～19:00 選手コース * 2レーン		18:30～19:30 ボディジャム60 新居 仁美			
17:30								
18:00	18:30～18:50 カーディオステップ		18:00～18:30 成人水泳 水慣れ+クロール初級		19:50～20:21 リラックスヨガ 清水 鮎美			
18:30			18:40～19:10 成人水泳 平泳ぎ初級					
19:00	19:00～19:38 中級ボクシング 林 晃史							
19:30								
20:00	19:50～20:30 スタイルアップヨガ 佐藤 おりえ							
20:30								
21:00								

終日
フリー
遊泳

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。

予約制 定員6名
←参加料:1,100円

予約制 定員6名
参加料:1,100円