

# 1月4日(土)スタジオ・プールのスケジュール

※短縮営業(10:00~18:00)となっております。お間違えのないようご利用ください。

※すべての会員種別の方が利用可能です。(パパ&ママ会員は指定曜日のみとなります。)

※12/30(月)~1/3(金)は全館休館日となります。

	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)
10:00				
10:30	10:30~11:15 にこにこアクア 1~2レーン 三宅	10:30~11:15 ボディメンテナンス 石川	10:30~11:15 中級エアロ2 宇佐美	
11:00				
11:30	11:20~12:05 ゆったり泳ごう!! 1~2レーン 瀬戸口	クロールを中心に 身体を大きく使って 泳ぎましょう!!	11:30~12:15 初級エアロ1 石川	
12:00				12:00 ~ 14:00  開放
		12:15~アウフグース		
12:30			12:30~13:15 ZUMBA 石川	
13:00				
13:30	13:30~14:15 足ヒレスイム 1~3レーン 中尾		13:30~14:00 かんたんストレッチ セルソ	
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
		16:50~アウフグース		
17:00				
17:30				
18:00				