

# 2025年GW特別プログラム

	4月29日(火・祝)				4月30日(水)				5月1日(木)				
営業時間	10:00~18:00				10:00~22:30				10:00~22:30				
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)	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	10:15~10:45 カロリーウォーキング 1~3レーン 三宅	10:15~11:00 ストレッチポール 若林	10:15~11:15 パワーヨガ 武		10:30~11:00 カロリーウォーキング 1~2レーン 瀬戸口	10:15~11:00 ヨガ 横山	10:15~11:00 かんたんストレッチ 山西 ※番号札		10:30~11:00 アクアビクス 1~3レーン 森岡	10:15~11:00 ヨガ 横山	10:15~11:00 かんたんストレッチ 山西 ※番号札		
11:00	10:45~11:15 しめしめアクア 1~3レーン 三宅								11:00~11:30 カロリーウォーキング 1~2レーン 森岡				
11:30	11:20~12:05 チャレンジ 1~3レーン 中尾		11:30~12:00 HIIT 若林		11:10~11:55 テクニク上達 1~2レーン 瀬戸口	11:15~12:00 上級フラメンコ 山西	11:15~12:00 Group Power CELISO (定員20名)		11:45~アウフグース	11:15~12:00 初級フラメンコ 山西	11:15~12:00 かんたんエアロ 横山		
12:00					12:00~12:45 足ヒレスイム 1~2レーン 横山 元				12:00~12:45 初級4泳法 1~2レーン 横山 元				
12:30	12:20~アウフグース		12:15~12:45 Group Power CELISO(定員20名)			12:15~13:00 ひきしめEX 横山			12:50~13:35 チャレンジ 1~2レーン 横山 元	12:15~12:45 かんたん サーキットトレーニング 横山	12:15~12:45 ひきしめEX 山西※番号札		
13:00	12:50~14:30 子どもスイミング 特別教室 1~3レーン		13:00~13:30 初級ステップ 森岡	13:00~ 15:00 開放	13:00~アウフグース			13:00~ 15:00 開放	13:45~アウフグース			13:00~ 15:00 開放	
13:30						13:30~14:15 中級エアロ2 武					14:00~14:45 ラテンエアロ 兼次		
14:00			13:45~14:30 Group Groove SHU										
14:30					14:30~アウフグース								
15:00	15:00~15:45 足ヒレスイム 1~3レーン セルソ												
15:30													
16:00	16:00~アウフグース												
16:30													
17:00													
17:30									17:00~17:30 選手クラス 4~6レーン				
18:00					17:30~20:00 選手クラス 1~6レーン				17:30~20:00 選手クラス 1~6レーン				
18:30							18:30~19:00 かんたんストレッチ 山西						
19:00							19:10~19:55 中級エアロ1 林				18:45~19:30 中級エアロ2 宇佐美		
19:30													
20:00					20:00~20:45 アイテムスイム 3レーン 横山 元		20:05~20:50 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡				19:45~20:45 ヨガ 佐藤		
20:30					20:55~アウフグース				20:30~21:15 足ヒレスイム 1~2レーン 中尾			20:00~ 22:00 開放	
21:00							21:00~22:00 Group Groove SHU		21:25~アウフグース			20:00~ 22:00 開放	
21:30													

☆休館日 5月3日(土)~5月5日(月)

※5/2(金)は会員種別関係なくご利用可能となります。

※パパ&ママ会員の方は指定曜日のみのご利用となります。

