

短縮営業(お盆)タイムテーブル

8/11 (土) 9:30~18:00		8/12 (日)	8/13 (月) 9:30~18:00	8/14 (火) 9:30~18:00	8/15 (水) 9:30~18:00			
9:30	1スタ	休 館 日	1スタ	1スタ	1スタ	プール		
10:00	めざましストレッチ 前田 10:00~10:30		めざましストレッチ 松村 10:00~10:30	めざましストレッチ 村井 10:00~10:30	めざましストレッチ 吉田 10:00~10:30	※フリータイム 9:30~17:45	10:00	
10:30							30	
11:00	特別プログラム 肩こり・腰痛改善 エクササイズ 前田 11:00~11:45			かんたんエアロ 松村 11:00~11:45	特別プログラム ユニバーサルヨガ ~アース~ 村井 11:00~12:00	かんたんエアロ 吉田 10:45~11:30	らくちんアクア /身体引き締め 小池 11:00~/~11:45	11:00
11:30							30	
12:00							12:00	
12:30							30	
13:00	ユーバウンド 松村 13:00~13:45		通常通り ジュニアスイミング	ラディカルパワー 村中 13:00~13:30 定員22名・要予約	エンジョイステップ 津田 13:00~13:45	センタジー 河上 13:00~13:45		13:00
13:30							30	
14:00	センタジー 松村 14:15~15:00			ファイドウ 河上 14:00~14:45	カラダメンテ ~筋膜リリース~ 谷村 14:15~14:45	エンジョイエアロ 松村 14:15~15:00	※フリータイム 9:30~17:45	14:00
14:30							30	
15:00							15:00	
15:30	ラディカルパワー 中島 15:30~16:00		グルーヴ 川口 15:15~16:00	ファイドウ 谷村 15:15~16:00	ユーバウンド 松村 15:30~16:00		30	
16:00					定員25名・要予約	16:00		

※定員制のプログラムは予約が必要です。プログラム開始30分前より受付を開始します。
 ※都合によりプログラム時間、担当者等が変更する場合があります。
 ※13(月)・14(火)・15(水)プールエリアは終日フリータイムとなります。プログラム中は一部コース制限あります。