

1月9日(月・祝) 成人の日 プログラムタイムスケジュール

	スタジオ	講習室	プール
9:00			
10:00	EVENT 9:50~10:50 気功60 金廣富子【35名】	10:00~10:40 カラダ・ほぐす&うごく【無料】 坂本 貴浩【10名】	
11:00	11:05~11:55 ステップ50 赤穂 由弥 【30名】	9:55~10:45 講習室を利用します 受付1/5 (木) 9:30~ フロント・お電話にて	EVENT 11:00~12:15 水泳教室【有料】 「初心者スイミング」 広田隆量【6名】
12:00	12:10~12:50 JSAボールエクササイズ40 岡本秀美【35名】		EVENT 12:25~13:40 水泳教室【有料】 「上級者スイミング」 広田隆量【8名】
13:00	13:05~13:35 エアロ30 山本宏美【40名】		11:00~13:45 1コース使用します 受付1/5 (木) 9:30~ フロント・お電話にて
14:00	13:50~14:50 ZUMBA(60min) 福島浩子【40名】		
15:00	15:05~15:50 Group Power45 坂本貴浩【25名】		EVENT 15:30~16:00 ツールアクア30 福島浩子【20名】
16:00	16:10~16:55 Group Fight45 広田隆量 強力典子 コラボ 【40名】		
17:00			
18:00	スタジオプログラム開始30分前、プールレッスンは1時間前からおこないます		

1月9日(月) 注目のレッスン

- ① **気功60**
- ② **ZUMBA60**
- ③ **水泳教室**
- ④ **ツールアクア30**

「気」を伴った鍛錬です。ぜひお試しください
いつもより15分拡大でお届けします
水泳初心者と上級者対象のスペシャルレッスンです
ツールを使用したイベントレッスンです

開館時間のご案内

- 営業時間 9:30~18:00
※施設のご利用は
17:50までとなります。
- 当日は、(水泳教室除く)
無料でご参加いただけます