

2024年7月15日(月.祝)

海の日特別タイムスケジュール

スタジオ

サブアリーナ

プール

海の日にはシェイプ プールで

10:30
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00

からだコンディショニング
小倉
12:30-13:15

ヨガ【心】
竹内
13:30-14:15

シェイプエアロ
松岡
14:30-15:15

シンプルエアロ
竹内
11:35-12:15

ZUMBA
竹内
12:30-13:15

MEGADANZ30
小倉
13:30-14:00



ウォーク&ジョグ
小倉 10:30-11:00
⑥~⑦コース

アクアピクス(シェイプ)
小倉
11:15-12:00
⑥~⑦コース

初めて水泳講座
鈴木 12:15-12:45
⑥~⑦コース

スイミング中級
鈴木
13:00-13:45
⑥~⑦コース



ジュニア
スイミングスクール
幼児
15:15-16:30

ジュニア
スイミングスクール
児童
16:30-17:45

ジュニア
スイミングスクール
上級
16:30-17:45

閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)

サラッとドライ タオル販売



用途は色々♡



プールでも大活躍!

7/8(mon)~
7/21(sun)



初めて水泳講座

12:15 - 12:45

プールに興味のある方集まれ~

定員 15名 ※事前にお申込みください