

2024年9月16日(月祝) 特別タイムスケジュール

	スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ 西	メインアリーナ 東
10:30	ストレッチポール 小倉 10:30-11:00	ボディバランス45※ST 松原 10:20-11:05			
11:00		100歳までスキップ 講座 11:25-12:10	アクアピクス(シェイプ) 小倉 11:15-12:00 ⑥~⑦コース	バドミントン サークル 【登録制】 11:00-12:30	
12:00					卓球フリー利用 12:00-13:00
13:00	からだコンディショニング 小倉 12:30-13:15	ZUMBA 竹内 12:30-13:15		テニスフリー 12:30-17:00	卓球サークル 【登録制】 13:00-15:00
14:00	ヨガ【心】 竹内 13:30-14:15	MEGADANZ30 小倉 13:30-14:00			卓球フリー 15:00-17:00
15:00	シェイプエアロ 松岡 14:30-15:15	シンプリーステップ 竹内 14:30-15:10			学校体育向上 17:00-18:00
16:00	フリーストレッチ 15:45-18:00 ※プライベート レッスンとして使用 する場合がございます。		ジュニア スイミングスクール 幼児 15:15-16:30	ジュニアトランポリン 幼児 17:00-18:15	
17:00			ジュニア スイミングスクール 児童 16:30-17:45		
18:00			ジュニア スイミングスクール 上級 17:45-19:00	ジュニアトランポリン 児童 18:30-19:45	
19:00	閉館時間 19:00 (運動施設利用時間18:30 まで)				ご利用は18:30 まで



転ばぬ先の...筋トレ 講座

11:25-12:10
サブアリーナ

担当:松原 ※事前にお申込みください