

# 7月18日（水）振替営業日 プログラムスケジュール

営業時間 9:00~23:00

|       | スタジオ                             |   | プール       |  |              |
|-------|----------------------------------|---|-----------|--|--------------|
|       | A                                | B   | 25M       | 18M  |              |
| 9:00  |                                  |   |           |  | 9:00         |
| 9:30  | 9:30 (40分)<br>シンプルエアロLow40<br>阿部 | 9:45 (40分)<br>スムーズモーション<br>石田<br>【定員15名】      |           | 9:30 (30分)<br>ウォーク&ジョグ<br>越智                   | 9:30         |
| 10:00 |                                  |   |           |  | 10:00        |
| 10:30 |                                  |   |           | 10:15 (45分)<br>アクア45<br>越智                     | 10:30        |
| 11:00 | 10:55 (50分)<br>シェイプパンプ<br>石田     | 11:00 (40分)<br>ファンクショナルピラティス<br>大池<br>【定員20名】 |           | 11:30 (20分)<br>スノーケリング<br>宮崎                   | 11:00        |
| 11:30 |                                  |   |           | 2コース<br>オープン                                   | 11:30        |
| 12:00 |                                  | 12:00 (30分)<br>健康体操<br>大池<br>【定員20名】          |           |  | 12:00        |
| 12:30 |                                  |   |           | 12:30 (45分)<br>AC45<br>高橋                      | 12:30        |
| 13:00 | 13:00 (60分)<br>ラテンファン<br>佐々木     | 12:50 (60分)<br>ストリートダンス<br>岩田                 |           |  | 13:00        |
| 13:30 |                                  |   |           | 13:30 (30分)<br>平泳ぎ<br>宮崎                       | 13:30        |
| 14:00 |                                  |   |           | 2コース<br>オープン                                   | 14:00        |
| 14:30 |                                  | 14:20 (50分)<br>コンビネーションエアロ50<br>中根            |           | 14:20 (45分)<br>アクア45(リング)<br>真栄田               | 14:30        |
| 15:00 |                                  |   |           |  | 15:00        |
| 15:30 |                                  |   |           |  | 15:30        |
| 16:00 | キッズ体育                            | ジュニアダンス                                       |           | 16:00 (30分)<br>アクア30(アクアボート)<br>田中と<br>【定員20名】 | 16:00        |
| 16:30 |                                  |   |           | 2コース<br>オープン                                   | 16:30        |
| 17:00 |                                  |   |           | 16:45 (30分)<br>AC30<br>田中と<br>【定員20名】          | 17:00        |
| 17:30 |                                  |   |           |  | 17:30        |
| 18:00 |                                  |   | スイミングスクール |  | 18:00        |
| 18:30 |                                  | 18:30 (50分)<br>ピラティス<br>安田<br>【定員20名】         |           |  | 18:30        |
| 19:00 |                                  |   |           |  | 19:00        |
| 19:30 | 19:30 (60分)<br>ZUMBA<br>白石       |   |           |  | 19:30        |
| 20:00 |                                  |   |           | 19:45 (30分)<br>アクア30<br>安田                     | 1コース<br>オープン |
| 20:30 |                                  | 20:15 (30分)<br>スタイリッシュパンプ<br>横川<br>【定員12名】    |           |  | 20:30        |
| 21:00 | 20:50 (60分)<br>パワーヨガ<br>白石       |   |           |  | 21:00        |
| 21:30 |                                  | 21:15 (30分)<br>フレックスストレッチ<br>横川<br>【定員20名】    |           |  | 21:30        |
| 22:00 |                                  |   |           |  | 22:00        |
| 22:30 |                                  |   |           |  | 22:30        |

- 1、各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合がございます。予めご了承ください。
- 2、定員制のレッスンは、レセプションカウンターにて30分前からの予約となります。
- 3、19:30以降のアクアビクスの参加者人数が30名以上の場合、全コース【18Mプール】を使用させていただきます。予めご了承ください。
- 4、振替営業日は**全会員種別の方が施設利用可能**となります。