

7月25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) シンプルエアロLow40 岡島 | 9:30 (60分) 太極拳 堀江 | | 9:30 (30分) ウォーク&ジョグ 高橋 | 9:30 | | |
| 10:00 | | | | | 10:00 | | |
| 10:30 | 10:30 (50分) コンビネーションエアロ50 岡島 | 【定員20名】 | | 10:15 (45分) アクア45 高橋 | 10:30 | | |
| 11:00 | | 11:00 (50分) Laフットキュア 石田 | | | 11:00 | | |
| 11:30 | | 【定員20名】 | | | 11:30 | | |
| 12:00 | 11:45 (50分) ピラティスヨガ 田中と | 12:25 (30分) 健康体操 大池 | | 11:45 (30分) 平泳ぎ 宮崎 | 12:00 | | |
| 12:30 | 【定員42名】 | 【定員20名】 | | 2コース オープン | 12:30 | | |
| 13:00 | 13:00 (30分) スタイリッシュパンプ 石田 | | | | 13:00 | | |
| 13:30 | | 13:30 (40分) ファンクショナルピラティス 大池 | | 13:15 (30分) ポッピングアクアサーキット 山田 | 13:30 | | |
| 14:00 | 13:50 (60分) ヨガ 唐澤 | 【定員20名】 | | | 14:00 | | |
| 14:30 | 【定員42名】 | 14:45 (40分) ステップZERO 高橋 | | 14:30 (45分) AC45 田中と | 14:30 | | |
| 15:00 | | 【定員16名】 | | | 15:00 | | |
| 15:30 | キッズ 体育 | ジュニア ダンス | スイミング スクール | | 15:30 | | |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | 16:30 (45分) アクア45 森 | 16:30 |
| 17:00 | | | | 【定員20名】 | 17:00 | | |
| 17:30 | | | | | 17:30 | | |
| 18:00 | | | | | 18:00 | | |
| 18:30 | | | | | 18:30 | | |
| 19:00 | | 19:00 (50分) シェイブパンプ 山田 | | | 19:00 | | |
| 19:30 | 19:30 (60分) ZUMBA 白石 | 【定員12名】 | | | 19:30 | | |
| 20:00 | | | | 19:45 (30分) アクアダンス 横川 | 20:00 | | |
| 20:30 | | | | 1コース オープン | 20:30 | | |
| 21:00 | 20:50 (60分) パワーヨガ 白石 | 21:00 (40分) スムーズモーション 横川 | | | 21:00 | | |
| 21:30 | | 【定員15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。