

6月 月曜日 プログラムスケジュール

営業時間 9:00~20:00

	スタジオA	スタジオB	20mプール	25mプール	
10:00	9:30~10:00 おはようストレッチ (スタッフ)	フリー ストレッチ スペース		1~2コース 「ウォークコース」 3~7コース 「スイムコース」	
	10:15~10:45 腰痛体操 (スタッフ)				
11:00	11:00~11:30 リズム体操 (橘)		11:00~11:30 アクアウォーク (スタッフ)		
	11:45~12:15 ヨガ (濱田)		11:45~12:15 はじめて背泳ぎ (スタッフ)		
13:00	13:00~13:30 太極拳 (横山)				
	13:45~14:15 健康体操 (スタッフ)		13:30~14:00 かんたんクロール (スタッフ)		
14:00			14:15~14:45 アクアウォーク (スタッフ)		
15:00					
19:00	19:00~19:30 生活ヨガ (赤瀬)		19:00~19:30 かんたんアクア (山口)	17:00~20:00 1~2コース 「スイムコース」 3~7コース 「子どもスクール」	

★終日、全会員種別ご利用可能です (大人会員対象)

★月の利用回数制限がある会員種別の方は、利用回数に含まれます。

※スタッフプログラムの担当者につきましては、お問合せください。