

★6/21～★

◆ スタジオプログラム ◆

6月21日～

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00							
11:00			ローインパクト 10:30～11:30 田生	かんたんエアロ 10:30～11:30 田生	かんたん ステップ 10:30～11:30 高岩	健康体操& ストレッチ 10:30～11:30 高岩	カポエイラ 10:30～11:30 南城
12:00		ヨガ 12:00-13:15 or ダンベル体操 12:00-13:00 丸山	隔週でおこなってます。 詳しくはお問合せください				ヨガ 60 12:00～13:00 丸山
13:00			リラクゼーション ストレッチ 13:15～14:15 坪井	自彊術 13:30～14:30 松本	ヨガ 75 12:00～13:15 丸山		
14:00			アロハフラ 14:30～15:45 坪井		4週目 木村IR		
	エアロ+筋コンディ ショニング 14:30～15:30 御辺				ストレッチ 15:00～15:40 坪井		
	骨盤エクササイズ 15:45～16:45 御辺				ボクササイズ 16:00～16:50 坪井		
		ボールとリポーズ 17:50～18:50 伊藤					
19:00	エアロ45 18:55～19:40 伊藤		ボディコンディショニ ング 18:30～19:30 田中			健康整体体操 18:30～19:30 高岩	
20:00	まん延防止措置に伴い、閉館時間 20:00						
21:00							
22:00							

◆ 祝日、振替休日は多少プログラムの変更があります。

◆ スイミングプログラム・プール開放時間 ◆

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	指定	10:10	10:10	10:10	10:10	10:10	
10:10	アクアビクス 10:00～11:00 米田	指定	指定	指定	指定	指定	
11:00	11:00	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	11:00
12:00			水中ミット ウォーキング 11:50-12:20 田生	全コース 12:00～13:00	12:00	12:00	指定
13:00		全コース 12:00～14:30	全コース 12:30～14:30	指定	全コース 12:15～14:30	水中 ウォーキング 13:00～14:00 田生	指定
14:00						全コース 14:00～14:30	14:30
15:00	コース指定 14:30～17:00						
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							18:50
20:00	まん延防止措置に伴い、閉館時間 20:00						
21:00							
22:00							

◆ アミカケの時間帯はメインプールのご利用ができます。

◆ 『指定』はコース指定となっております。

◆ リラクゼーションプールのご利用終了時間は、月曜日～土曜日 20:00、日曜日 17:30 となります。