

# 月曜日振替営業プログラムスケジュール

営業時間 9:00~22:00 (7/15は19:00までとなります)

	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 (渡辺) ★① 定員:40名			終日ご利用頂けます 1~2コース 「ウォークコース」 3~7コース 「スイムコース」
11:00	営業日により変更 別紙参照 定員:35名	10:15~10:45 健康体操 (渡辺) 定員:30名	★③ 10:45~11:15 アクアウォーク (スタッフ)	
12:00	11:15~12:00 ヨガ (土居) 定員:40名	営業日により変更 別紙参照 定員:30名	★④ 11:30~12:00 日替わりスイム (スタッフ)	
13:00	12:15~13:00 ピラティス (麻生) 定員:40名		12:15~12:45 エンジョイアクア (鶴野)	
14:00	13:35~14:05 美尻EX (佐々木) 定員:40名		★⑤ 13:30~14:00 日替わりスイム (スタッフ)	
15:00	14:15~14:45 ショートサーキット (鶴野) 定員:35名	14:15~14:45 からだ快適トレ (佐々木) 定員:30名	★⑥ 14:15~14:45 アクアウォーク (スタッフ)	
18:00	15:00~15:30 リラックス棒 (矢倉) 定員:25名			
19:00	18:15~18:45 リラックス棒 (仲西) 定員:25名		★⑦ 19:00~19:30 日替わりスイム (スタッフ)	
20:00	19:00~19:45 かんたんエアロ (明尾) 定員:45名		★⑧ 19:45~20:15 アクアウォーク (スタッフ)	
	20:00~20:30 誰でもコア (明尾) 定員:40名			

【振替営業日】  
5月 13日  
20日  
6月 3日  
17日  
7月 1日  
15日(祝)  
※7月15日は  
19時までの  
営業の為、  
18時以降の  
プログラムは  
ございません。

◇終日、会員種別  
に関わらず、  
ご利用いただけ  
ます。

◇会員様以外  
のご利用は、会  
員様と同伴体験  
のみ受付可能。  
(要予約)  
※16歳以上対象

★マークは営業日により内容・担当が異なります。ご了承ください。  
詳しくは、別紙案内をご覧ください。  
※プログラム参加受付は、通常どおり開始30分前より行います。