


11月23日(金・勤労感謝の日) 祝日プログラム

| | スタジオ1 | | プール | |
|-------|---|-----------------------|--|-------|
| 9:00 | | | 競技場 | 9:00 |
| 9:30 | 定員制(50名) | | 9:45-10:45 | 9:30 |
| 10:00 | 9:45-10:45 | | ゆったり太極拳 | 10:00 |
| 10:30 | ピラティス | | 片桐・松井 | 10:30 |
| 11:00 | 山田 | | 10:10-10:55 | 11:00 |
| 11:30 | | | アクア45 | 11:30 |
| 12:00 | | | 板橋 | 12:00 |
| 12:30 | 12:15-13:00 | | 【プール】 10:00~20:30 一般公開 | 12:30 |
| 13:00 | ゆるトレ | | | 13:00 |
| 13:30 | 大木 | | 時間変更 | 13:30 |
| 14:00 | 13:15-14:05 | | | 14:00 |
| 14:30 | ビギナー | | 14:25-14:55 | 14:30 |
| 15:00 | 大木 | 担当者変更 | 水中ウォーキング スタッフ | 15:00 |
| 15:30 | 14:15-15:05 | | 15:10-15:40 | 15:30 |
| 16:00 | バラエティ ストレッチ | | 初めてクロール スタッフ | 16:00 |
| 16:30 | 大木 | | ワンポイント レッスン(無料) 10:00~12:00 14:00~16:00 | 16:30 |
| 17:00 |  | | | 17:00 |
| 17:30 | 時間変更 担当者変更 | | プール営業 20:30まで | 17:30 |
| 18:00 | | | | 18:00 |
| 18:30 | 定員制(20名) | | 18:30 | |
| 19:00 | 18:45-19:30 | | 19:00 | |
| 19:30 | レップリーボック45 | 祝日特別プログラム! | 19:30 | |
| 20:00 | スタッフ | ※くつ下・裸足での 参加も可能です! | 20:00 | |
| 20:30 | 19:45-20:45 | | 20:30 | |
| 21:00 | 初めて クラシックバレエ | | 21:00 | |
| | 伊藤 | | | |

祝日のため 21:00 閉館となります。

お得な回数券(有効期限なし)・定期券(1・3・6ヶ月)
発売中!