

無料プログラムタイムスケジュール10月

開催日程の詳細は裏面をご覧ください。※休館日10/21(月)

| | プール | | | | | スポーツ室 | トレーニング室 | |
|-------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------|-------------------------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 火 | 月 | 水 |
| 10:00 | | アクアピクス (植松) 10:00~10:30 | | アクアウォーキング (国分) 10:00~10:30 | | | | |
| 11:00 | | | | | | | トレーニング指導 11:00~11:30 | |
| 12:00 | | | アクアピクス (山本) 12:00~12:30 | アクアピクス (岩下) 12:00~12:30 | アクアピクス (関谷) 12:00~12:30 | | | |
| 13:00 | アクアピクス (植松) 13:00~13:30 | | | アクティブウォーキング (国分) 13:00~13:30 | | | | トレーニング指導 13:00~13:30 |
| 14:00 | アクアウォーキング (国分) 14:00~14:30 | | | | | 火曜日実施 メンテナンスヨガ (塩島) 13:45~14:45 | | |
| 19:00 | | | アクアピクス (関谷) 19:00~19:30 | | | | | |

プール⇒入場券を購入し開始時間までに25mプールにお集まりください。(先着順で、定員を超えた場合はご参加いただけない場合がございます。)

トレーニングルーム⇒入場券を購入しトレーニングルームのスタッフにお声がけください。(先着順で、複数の場合お待ちいただく場合がございます。)

スポーツ室⇒レッスン開始30分前からB1受付にて受付を開始します。その後、スポーツ室にお集まりください。(先着順でご参加いただけます。/定員あり)

※開催日程の詳細は裏面をご覧ください。