

無料プログラムタイムスケジュール11月

開催日程の詳細は裏面をご覧ください。※休館日11/18(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。