

無料プログラムタイムスケジュール1月

開催日程の詳細は裏面をご覧ください。※休館日1/1(月)・20(月)・プールのみ1/27(月)～2/28(金)

	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	1/27(月)～2/28(金)プールのみ休館です。 ※2/9(日)～12(水)は全館休館							トレーニング指導 11:00～11:30
12:00								
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。