

2月22日(木) 休館日振替特別プログラム

| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|--|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------------|--|
| 2/22 (木) 休館日 振替特別 プログラム | 第1 スタジオ | | ラジオ 体操 9:30 | 心地ヨガ (濱田) 10:00(45) | ズンバ (Carina) 11:00(45) | 楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:00(45) | 背骨 コンディ ショニング (高橋忠幸) 13:00(45) | | 体育教室 (有料) 15:30(40) | 体育教室 (有料) 16:20(40) | ダンススクール (有料) 17:30(75) | ピラティス (大嶋) 19:00(45) | FIGHT DO (tana) 20:00(45) | RADICAL POWER (tana) 21:00(60) | | |
| | 第3 スタジオ | 卓球開放 (9:00~15:45) | | | | | | | | ダンススクール (有料) 16:15(60) | 卓球開放 (17:45~22:00) | | | | | |
| | ホット スタジオ | | リラックス ヨガ (吉田ゆきよ) 10:00(45) | リフレッシュ ヨガ (吉田ゆきよ) 11:00(45) | ツイスト フローヨガ (石川) 12:00(60) | 整 | 清掃時間 13:30~14:30 | ホットスタジオ開放 14:30~18:30 | | | | | 美肌 リラックスヨガ (NAOKO) 19:00(45) | 美脚ヨガ (石垣) 20:00(45) | ベーシック ヨガ (石垣) 21:00(45) | |
| | プール | | フィン開放 (自由遊泳) 9:30~11:00 | シュノーケル開放 (自由遊泳) 11:00~12:30 | フリースイム トレーニング (メニュー提示) 12:30(60) | | | | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B (有料) 17:30(60) | スクール選手 (有料) 18:30(90) | | | フィン開放 (自由遊泳) 20:30(90) | |