

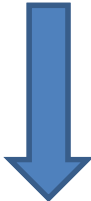
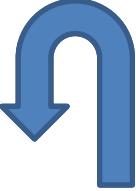
【祝日プログラム】 8月11日(火・山の日)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	
9:00				9:00
9:30			競技場 10:00-11:00	9:30
10:00			 健康体操	10:00
10:30			渡辺（美）	10:30
11:00	整理券 11:00-11:45 (22)			11:00
11:30	 初めてステップ 河井			11:30
12:00	整理券 12:00-12:45 (35)			12:00
12:30	 バラエティストレッチ 渡辺（美）			12:30
13:00	 13:00-13:40 (35) おためしエアロ 渡辺（美）			13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30			【プール】 9:00～20:20 一般公開	14:30
15:00				15:00
15:30	 15:30-16:15 (35) バーチャルボクシング®（初級）			15:30
16:00	Minami			16:00
16:30	16:30-17:15 (35) バーチャルボクシング®（中級）			16:30
17:00	Minami			17:00
17:30	整理券 17:30-18:15 (20)			17:30
18:00	レップリーボック45 スタッフ			18:00
18:30	 18:25-19:00 (35) ボディコンディショニング スタッフ			18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00			プール営業 20:20まで	21:00
祝日のため 21:00 閉館となります。				
【整理券について】 《スタジオプログラム》8：55より体育館棟1F階段前にて配布いたします。 (1日お1人様3枚まで)（9：10以降はトレーニングルームにて配布）				

8月11日(火・山の日)

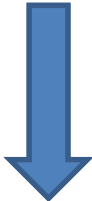
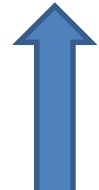
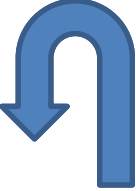
9:00～16:00のコース設定

※コース変更・・・15:55～16:00

6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
フリー遊泳コース		一方通行(25m完泳) 	 一方通行(25m完泳)	 往復(50m完泳)	歩行コース

16:00～20:20のコース設定

※コース変更・・・15:55～16:00

6コース	5コース	4コース	3コース	2コース	1コース
フリー遊泳コース		一方通行(25m完泳) 	 一方通行(25m完泳)	 往復(50m完泳)	 往復(50m完泳)

祝日のため9時～18時までの時間帯に5分間休憩がございます

採暖室

地下1階 プールギャラリー

採暖室

地下1階 プールギャラリー