

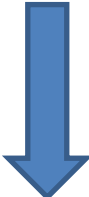
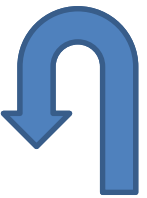
【祝日プログラム】 11月3日(火・文化の日)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	10:15-10:45 (35)			10:00
10:30	 おためしエアロ 河井	祝日特別 プログラム		10:30
11:00	整理券 11:00-11:45 (35)			11:00
11:30	シェイプI 河井	祝日特別 プログラム		11:30
12:00	12:00-12:45 (35)			12:00
12:30	バレトン 長谷	祝日特別 プログラム		12:30
13:00	13:00-13:45 (35)			13:00
13:30	ZUMBA® 長谷	祝日特別 プログラム		13:30
14:00				14:00
14:30	14:45-15:15 (35)			14:30
15:00	自重トレーニング 酒井	祝日特別 プログラム	【プール】 10:00~20:20 一般公開	15:00
15:30	15:30-16:15 (35)			15:30
16:00	バーチャルボクシング® (初級) Minami			16:00
16:30	16:30-17:15 (35)			16:30
17:00	バーチャルボクシング® (中級) 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)			18:30
19:00	 ボディコンディショニング スタッフ			19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00	祝日のため 21:00 閉館となります。			21:00
	【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)			

11月3日(火・文化の日)

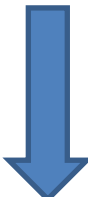
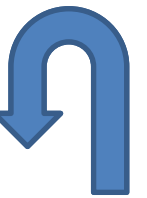
10:00～16:00のコース設定

※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10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