

祝日プログラムスケジュール

2026年2月11日（水） 建国記念日

TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:30			
10:00	モーニングストレッチ 大庵		ASAHI KIDS. アクアベビークラブ 9:30~11:00
			水中歩行<有料> 西田 10:15~10:45
11:00	エアロビクスラン初級 小西 10:45~11:30		泳法コース <有料> 11:15~12:15
12:00	エアロビクス初中級 田村 12:00~12:45		パーソナル<有料> 大庵 12:30~13:00
13:00	トレーニングタイム 早野 13:15~13:45		機能改善コース <有料> 13:15~14:15
14:00	ヘルシーヨガ Saki 14:15~15:00		
15:00	ASAHI KIDS. キンダーダンス YO-CO 15:30~16:15	ASAHI KIDS. 体育スクール 15:00~19:00	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール 15:00~18:45
16:00			
17:00	フリータイム卓球 16:45~17:45		
18:00			
19:00			泳法コース <有料> 18:45~19:30

- レッスン開始10分以降の入室はご遠慮ください。
- レッスン後は速やかに退室をお願いいたします。
- 体調に不安のある場合の参加はご遠慮ください。

【祝日営業時間】 9:30~20:00

※祝日はアフター5会員、アフター5プラス会員、ナイト会員、ナイトプラス会員、リフレッシュ60会員の皆様はご利用できません。