

祝日プログラムスケジュール

2026年4月29日 (水) 昭和の日

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 猪股 10:00~10:20		 アクア ハビークラブ 9:30~11:00
11:00	エアロビクス入門 小西 10:45~11:15 GW 特別レッスン		泳法コース <有料> 11:15~12:15
12:00	エアロビクスラン初中級 小西 11:45~12:45		
13:00	トレーニングタイム 猪股 13:15~13:45		
14:00	ヘルシーヨガ Saki 14:15~15:00		
15:00		 体育スクール 15:00~19:00	 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		パラリンピアン 練習会 18:30~19:00
18:00			泳法コース <有料> 18:45~19:30
19:00			

- レッスン開始10分以降の入室をご遠慮ください。
- 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。