

# 7月16日(月)特別プログラムのご案内

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート		
9:00					9:00	
10:00	モーニングストレッチ 10:25~10:45			テニス フリータイム 9:30~12:00	10:00	
11:00	ZUMBA 11:00~11:45 石川	ヘルシーヨガ 11:00~11:45 須崎			アクアウォーキング 11:15~11:45 瀬良	11:00
12:00	ファンクショナルトレーニング 12:15~12:45 横手		初級平泳ぎ 12:00~12:30 瀬良		12:00	
13:00	からだバー 13:00~13:30 横手	ヒップホップ入門 13:00~14:00 松田(恵)	ASAHI KIDS. アクアベビークラブ (コース制限あり) 13:00~14:00	ソフトバレーボール フリータイム 12:30~15:00	13:00	
14:00	エアロボード初級 14:30~15:15 清水				14:00	
15:00	ワイルドアタック 15:30~16:15 澤	ASAHI KIDS. キッズ・チア 15:30~18:50	ASAHI KIDS. ジュニア スイミング スクール クラブ会員様も ご利用いただけます (コース制限あり) 15:15~18:30	フットサル フリータイム 15:30~18:30	15:00	
16:00	コンディショニングストレッチ 16:30~17:00 清水					16:00
17:00						17:00
18:00					18:00	

**営業時間:9:00~19:00(最終チェックイン18:30)**

デイトム・アフター5・リフレッシュ60・Jrペアレントデイ会員の方はご利用いただけません。

皆様のご来館をアニメーター一同、心よりお待ちしております。