

8/11(土・祝) 「山の日」特別 スケジュール

12(日)～15日(火)地域無料開放デー & お盆短縮営業10:00-19:00

8/12(日)

8/13(月)

8/14(火)

8/15(水)

8/12(日)		8/13(月)		8/14(火)		8/15(水)	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
肩と骨盤ほぐし パート① 10:20～10:50	ごちゃまぜ スイミング (未就学～) 10:15～11:15	朝のヨガ 10:20～11:00	ごちゃまぜ スイミング (未就学～) 10:15～11:15	朝のストレッチ 10:20～10:35	ベビースイミング (0.1.2歳) 10:15～11:00	朝のヨガ 10:20～11:10	
Gバンド 11:10～11:30	ゆるゆる スイミング (未就学～) 11:15～12:15	美脚体操 11:20～11:40	シンクロ 体験会 11:30～12:00	ヨガ (講堂にて実施) 10:45～11:45	美姿勢 ストレッチヨガ 11:00～11:50	東京盆2020 パート② 11:30～12:10	
すっかり定番と なったローラーを 使い肩と骨盤まわ りをほぐします	リング状のバンド を使用し全身を 引き締める事が できるクラスです	今回は2曲用意して 皆さんをお迎え する予定です。 どんな曲かは・・・ お楽しみ！	ごちゃまぜ スイミング (中学生～) 13:00～14:00	美・姿・骨盤 バンド(BCB) 13:10～13:50 定員15名	アロマシエスタ 13:00～13:30	美姿勢 バレエ体操 13:00～14:00	
東京盆2020 パート① 13:30～14:10	みんなでプール 13:00～14:00	かんたん骨盤体操 14:10～14:30定員10名		かんたん骨盤体操 14:10～14:30定員10名	ウエストシェイプ 14:10～14:30	ルーシー ダットン 14:20～15:00	
	東京オリンピック にむけ台湾で考え られた盆踊りを 皆さんと一緒に 踊りましょう！	ローラーストレッチ 14:50～15:10定員12名	肩と骨盤ほぐし パート② 14:50～15:20		はじめて クロール 14:15～15:15		
ニュースポーツ 講座 15:30～16:30		ムエタイシェイプ 15:30～16:00		からだいきいき タオル体操 15:05～15:40	ジュニア サーキット 15:15～16:15	ロングビート板や ダイブリング・ 滑り台を使って 楽しもう！	
			バランス 遊び体操 16:30～17:10	「伸びるタオル」 を使い、いつもの いきいき体操を 効果的に楽しく 行いましょう！	みんなでプール (小学生～) 16:30～17:30	エンジョイ ダンス 16:30～17:30	みんなでプール (小学生～) 16:30～17:30
			みんなでプール (高学年～) 16:30～17:30				

※温泉は11:00～20:30まで利用可(最終受付は21:00)、会員でない方は入銭料400円が必要となります。
 ※8月12日(日)～15日(水)の営業時間は19:00までとなり、地域無料開放期間といたします。
 ※利用が多い場合は譲り合ってご利用下さい。また道具に限りがある場合、定員を設けているクラスもございます。
 ※安全のためプログラムの途中入退場はご遠慮下さい。
 ※レッスンは変更となる場合がございます。