



オリンピック開幕！特別プログラムスケジュール（白山）



7月22日(木)

スタジオ	プール
10:00 五輪で、おりん +ルーシーダットン 10:40～12:10 定員15名(予約制) 13:00 竹の呼吸 ストレッチ 瞑想 13:20～14:20 定員20名 (500円・予約制) 15:00 ポイントテーピング® +かたはねエクササイズ® 14:30～15:30 (500円 予約制) 16:00 あや先生の体操教室 キッズ&ベビー 16:00～16:30	10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 終日 フリー

7月23日(金)

スタジオ	プール
10:00 ズンビーニ 10:15～11:00 定員6組(予約制) 11:00 骨盤体操 11:10～11:40 13:00 アロマシエスタ deluxe 13:20～14:00 14:00 親子ヨガ 14:15～14:45 15:00 バランスボール 15:00～15:40 定員10名 16:00 ファイトシェイプ by北村 16:00～16:30 17:00 18:00	ベビースイミング (0・1・2才) 10:15～11:00 リクエストレッスン 11:20～12:20 キネシス&ウォーキング 13:00～13:45 AQUA ZUMBA 14:30～15:15 あや先生の 親子de水中あそび 16:30～17:00 ジュニアスイミング 17:30～18:30

7月24日(土)

スタジオ	プール
10:00 タオルdeエクササイズ 10:20～10:40 11:00 体幹バランス体操 11:00～11:30 13:00 ヨガ 13:30～14:10 14:00 ウエストシェイプ 14:20～14:40 15:00 ラダーエクササイズ ～オリンピックVer～ 14:50～15:20 16:00 ニュースポーツ講座 15:30～16:30 17:00 18:00	ごちゃまぜスイミング (未就学児) 10:15～11:15 ゆるゆるスイミング (未就学児) 11:15～12:15 13:00 UITEMATE 水中運動会 13:15～14:15 2020に因んだ 特別バージョン!!

7月25日(日)

スタジオ	プール
10:00 本気のラジオ体操 10:10～10:20 11:00 ヨガ 10:30～11:10 新体操流！美脚体操 11:20～11:40 13:00 リンパドレナージュ ～フェイス編～ 14:00～14:40 15:00 ウエストシェイプ 14:50～15:10 16:00 ファイトシェイプ 15:30～16:00 17:00 18:00	ごちゃまぜスイミング (未就学児) 10:15～11:15 ごちゃまぜスイミング (中学生) 13:00～14:00 卓上鏡を お持ちの方は ご持参下さい。

営業時間 10:00～19:00 (温泉は21:30まで)

聖火リレー「トーチ」と「衣装」の展示会 開催！
期間中に聖火ランナーが登場します！
(7月22日～7月25日まで)

