

# 10月14日(月・祝) 特別プログラム

OPEN 9:45

|       | プール                         |                               | スタジオ                           | ジム          |
|-------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------|
| 10:00 | 9:30~10:30<br>キッズスイム<br>体験会 | 10:00~10:45<br>中級スイム<br>(背泳ぎ) |                                | 10:00~16:40 |
| 10:30 |                             | 鹿嶋                            |                                |             |
| 11:00 |                             | フリーコース                        |                                |             |
| 11:30 |                             |                               | 11:15~12:00<br>かんたんエアロ<br>(佐藤) |             |
| 12:00 |                             |                               |                                |             |
| 12:30 |                             |                               |                                |             |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>アクアビクス       |                               |                                |             |
| 13:30 |                             |                               | 小山                             |             |
| 14:00 | 14:00~14:45<br>はじめてスイム(背泳ぎ) |                               |                                |             |
| 14:30 |                             |                               | 鹿嶋                             |             |
| 15:00 |                             | 15:00                         |                                |             |
| 15:30 | キッズスイム                      |                               |                                |             |
| 16:00 |                             |                               |                                |             |
| 16:30 |                             |                               |                                |             |
| 17:00 | 17:00 閉館                    |                               |                                |             |

ご利用時間について ジム 10:00~16:40 ・ プール 10:00~15:00  
 ※ 会員種別に関係なく、ご利用いただけます。  
 ※ 夜のレッスンはお休みとなります。