

2025年 1月～3月													スタジオ・プール週間プログラム																																																																																																																																																																																																		
火													水													木													金													土													日																																																																																																																																														
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																																																																																																																				
月曜休館日 ※月曜日が祝日の場合は特別プログラムを実施します																																																				09:20～ (20分間) 筋トレ 宮崎																																																																																																																																																											
																																																																	09:50～ (15分間) オキシジェノ																										09:50～ (15分間) オキシジェノ																																																																																																																				
													10:05～ (15分間) オキシジェノ																										09:50～ (30分間) ラテンダンス																										10:30～ (30分間) ヨガ level1																										9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料													10:15～ (30分間) ヨガ level2													9:00～ 12:30 子ども 水泳教室 有料																																																																																										
													10:30～ (45分間) ヨガ 吉川 IR																										10:30～ (45分間) ヨガ 上岡 IR																										10:30～ (30分間) 骨盤EX 松本																																																																																																																																														
																																																																														11:00～ (15分間) ストレッチ													11:00～ (30分間) アクアビクス 三木 IR																																																																																																																				