


	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1 水	年始休館											
2 木												
3 金												
4 土												
5 日	休館日											
6 月	休館日											
7 火	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>無料インボディ測定会 & 新春セール</p> <p>一月七日〜十三日</p>  </div>											
8 水												
9 木												
10 金												
11 土	新春無料開放(プール・ルーム)											
12 日	休館日											
13 月	休館日											
14 火	休館日											
15 水	国保水中WK	水中WK								学童		初心者一般
16 木	ダイエットWK	STL				SP				学童	学童	初心者一般
17 金	リラックスWK	初心者一般	STL			SP				学童		初心者一般
18 土										学童	学童	初心者一般 初心者・一般 中高生
19 日	休館日											
20 月	休館日											

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
21 火	アクア健康	初心者一般				SP				学童		水中エプロン
22 水	国保水中WK	水中WK					STL			学童		初心者一般
23 木	ダイエットWK	STL				SP				学童	学童	初心者一般
24 金	リラックスWK	初心者一般	STL			SP				学童		初心者一般
25 土										学童	学童	初心者一般 初心者・一般 中高生
26 日	休館日											
27 月	休館日											
28 火	アクア健康	初心者一般				SP				学童		水中エプロン
29 水	国保水中WK	水中WK					STL			学童		初心者一般
30 木	ダイエットWK	STL				SP				学童	学童	初心者一般
31 金	リラックスWK	初心者一般	STL			SP				学童		初心者一般

サービスプログラム・ショートタイムレッスンのお知らせ


サービスプログラム (水中ウォーキング)

火	木	金	土	日
14:00~14:30	14:00~14:30	14:00~14:30	10:30~11:00	14:00~14:30

ショートタイムレッスン (スイム)

火	水	木	金
18:00~18:30	15:00~15:30	11:00~11:30	12:00~12:30

- ★年明けは5日(日)より営業を再開いたします。
- ★新春無料開放は13日(祝月)に実施いたします。
- ★1月5日(日)~1月14日(火)は一般開放となります。各教室は、1月15日より再開いたします。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1 水	年始休館												
2 木													
3 金													
4 土													
5 日	休館日												
6 月	休館日												
7 火	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>無料インボディ測定会 & 新春セール</p> <p>一月七日〜十三日</p>  </div>												
8 水													
9 木													
10 金													
11 土	新春無料開放(プール・ルーム)												
12 日	休館日												
13 月	休館日												
14 火	休館日												
15 水													SP
16 木													SP
17 金													SP
18 土	筋膜リリース	9:00~9:45											
19 日	休館日												
20 月	休館日												

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
21 火													
22 水													SP
23 木													SP
24 金													SP
25 土	筋膜リリース	9:00~9:45											
26 日	休館日												
27 月	休館日												
28 火													
29 水													SP
30 木													SP
31 金													SP

~サービスプログラム~ (各30分)

水	11:15~11:45	★新春セール 冬物スポーツウェア★ & 無料インボディ測定会開催!! 1月7日(火)~13日(月)まで スポーツウェアが格安で手に入るチャンス! インボディ測定会では体のお悩みに対してのアドバイスまで無料で実施いたします!
木	10:00~10:30	
金	9:30~10:00	★筋膜リリース 第二期開催★ 1月18日(土)より全8回にわたり実施いたします。 ご参加条件はお申込みされた方のみとなります。 レッスン中はルームのご利用が出来兼ねますので予めご了承ください。 ※詳細は館内POP又はLINE、インスタグラムにてご案内いたします!
土	9:30~10:00	

お問い合わせ先
 指定管理者
 hikari-shiosai.com

