

5月16日 DPデー タイムスケジュール

メインプール																
時間	コース															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
10:00	遊泳コース 水深110cm					使用 不可	アクアピクス体験 10:15~10:45									
11:00							水中運動会 11:00~12:00									
12:00							ヨット・カヌー体験 10:20~10:50 カヌー 11:00~11:30 ヨット 11:50~12:20 カヌー 13:20~14:00 カヌー 14:10~14:40 カヌー				水深変更 12:00~13:00					
13:00							飛び込み教室体験 定員 10名 13:30~14:30									
14:00							飛び込み体験 15:00~16:30				水深80cm 浮輪使用可能		水深110cm 浮輪使用不可			
15:00																
16:00																
17:00																

サブプール								
時間	コース							
	1	2	3	4	5	6	7	8
10:00	遊泳コース 水深110cm							使用 不可
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								

スタジオ
10:00から先着15名様 体組成無料測定
エアロピクス 定員 20名 11:00~11:30
シェイプアップボクシング 定員 20名 13:30~14:00
Mr.フェニックスに挑戦！！ 14:30~ 腹筋キープ 14:40~ 腕立てキープ 14:50~反復横とび スタッフに挑戦！！ 15:00~ バランスボールで対決！ 勝者にはステキな プレゼントがあります。

トレーニングルーム
10:00から先着15名様 体組成無料測定
13:00から先着15名様 体組成無料測定

入場者にはポカリスエットやココアのドリンクサービスがあります。
 ※なくなり次第終了となります。