

初心者・中高年向けの楽しいプログラムが盛り沢山！ オープス高岡 2020年6月スケジュール

	月			火			水			木			金			土			
	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	スタジオ	バイク スタジオ	プール	
10	10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10時開館								10:15~10:20 ラジオ体操			ジュニア スクール	
11	10:30~11:00 ヨガストレッチ 大坪		10:30~11:00 ミスノ ミットアクア 常川	10:30~11:15 タイ式ヨガ 宮丸		10:30~11:40 成人 スクール	10:30~10:50 健康体操(立花)	10:30~10:50 健康体操(大和)	10:30~10:50 健康体操(大和)		10:30~11:40 成人 スクール	10:30~11:15 リトモス UNO (有料)	10:30~11:15 リトモス UNO (有料)	10:30~11:40 成人 スクール	10:30~11:15 グループセンタジー Maki (有料)	10:30~11:15 グループセンタジー Maki (有料)	10:30~11:40 成人 スクール		
12	11:30~11:50 健康体操(立花)	立花 定員5名		11:45~12:30 グループパワー YAMATO (有料)	定員18名		11:15~11:55 やさしいエアロ 大坪	11:00~11:20 膝痛改善(吉見)	11:00~11:20 膝痛改善(吉見)	11:15~11:35 大和 定員5名	11:50~ アロマ	11:50~ アロマ	11:50~ アロマ	11:50~ アロマ	11:50~ アロマ	11:30~11:50 大和 定員5名	11:50~ アロマ	11:50~ アロマ	
13	13:00~13:45 グループセンタジー Maki (有料)	スマイル サイクリング	13:00~14:10 成人 スクール			13:00~13:20 腰痛改善	13:00~13:45 エアロピクス (中級) 林 (有料)			12:20~12:40 立花 定員5名	13:00~13:30 アクアピクス 吉見	13:00~13:45 グループファイ YUKI (有料)	13:00~13:45 グループファイ YUKI (有料)	13:00~13:30 腰痛改善	13:00~13:30 アロマ	13:00~13:30 アロマ	13:00~13:30 アロマ	13:00~13:30 アロマ	
14				13:30~14:10 やさしいエアロ 大坪		13:30~14:00 アクアスポーツ 立花					13:45~14:00 シナプス体操(浦)			14:10~ アロマ				14:00 ジュニア スクール	
15											14:30~15:00 アロマストレッチ 浦			14:30~15:15 タイ式ヨガ 宮丸				14:00 ジュニア スクール	
16			15:30 ジュニア スクール			15:30 ジュニア					15:30 ジュニア			15:30 ジュニア				15:30 ジュニア スクール	
17			ジュニア スクール															ジュニア スクール	
18			ジュニア スクール															ジュニア スクール	
19	19:00~19:40 やさしいエアロ 立花		19:00~19:30 選手 コース	19:00~19:30 らくらくダンベル 大和		19:00~19:40 選手 コース	19:00~19:40 やさしいエアロ 立花			18:50~19:10 大和 定員5名	19:00~19:20 選手 コース	19:00~19:20 お腹スッキリ(宮丸)	19:00~19:20 選手 コース	19:00~19:20 選手 コース	17:45~18:30 やさしい ヨガ ディピカ	17:45~18:30 やさしい ヨガ ディピカ	19:00~19:20 選手 コース	19:00~19:20 選手 コース	
20	立花 定員5名	19:55~20:15 スマイル サイクリング		20:00~20:45 グループファイ Dai (有料)		20:00~20:45 成人 スクール	20:00~20:45 グループパワー YAMATO (有料)	20:00~20:45 グループパワー YAMATO (有料)	20:00~20:45 グループパワー YAMATO (有料)	定員18名	20:00~20:45 リトモス UNO (有料)	20:00~20:45 リトモス UNO (有料)	20:00~20:45 リトモス UNO (有料)	19:50~20:35 グループセンタジー Maki (有料)	19:40~20:10 エンジョイ サーキット(大和)	19:40~20:10 エンジョイ サーキット(大和)	20:00~20:40 大和 定員5名	20:00~20:40 成人 スクール	
21	20:30~20:50 お腹スッキリ	大和									20:50~ アロマ			20:45~ アロマ			20:45~ アロマ	20:45~ アロマ	
							22時閉館												

※各レッスンの定員は20名までとさせていただきます。(一部のクラスを除く)

※有料レッスンの料金
 45分 455円(税別) 500円(税込)
 60分 545円(税別) 600円(税込) ※今後の状況により60分に変更するクラスもございます
 お申込みの方はレッスン前までにフロントにて料金をお支払の上ご参加ください。
 (定員になり次第締め切りとなります。1度に複数回分のレッスンお申し込みはお受けできません)

※スケジュールの内容と時間帯は変更される場合があります。
 その際は館内POP及びメールにてお知らせ致します。