

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 ヨカストレッチ 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)		10:30~11:40 成人 スクール	10:30~11:15 グループセンタジー Maki (有料)		10:30~11:40 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 肩こり改善(吉見)	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	大和 定員5名	11:30~11:50 スマイル サイクリング	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)			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)		13:00~13:30 アロマ				12:30~12:50 腰痛改善	
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													12:40~13:00 はじめて水泳
15																			
16			15:30 ジュニア スクール			15:30 ジュニア													
17			ジュニア スクール																
18			ジュニア スクール																
19	19:00~19:40 やさしいエアロ 立花		選手 コース	19:00~19:30 らくらくダンベル 大和		選手 コース	19:00~19:40 やさしいエアロ 立花			大和 定員5名	選手 コース	19:00~19:20 お腹スッキリ(宮丸)		選手 コース	19:00~19:20 脚スッキリ(立花)				17:45~18:30 やさしい ヨガ ディピカ
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)		成人 スクール	20:00~20:45 グループパワ YAMATO (有料)			立花 定員18名	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)		20:45~ アロマ		大和 定員5名	20:20~20:40 スマイル サイクリング	成人 スクール	
21	20:30~20:50 お腹スッキリ	大和									20:50~ アロマ								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
 お申込みは当日のみとさせていただきます。レッスン前までに2階フロントにて料金
 をお支払のうえ、ご参加ください。(定員になり次第締め切りとなります)

※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。