

# 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 2021年4月スケジュール

	月			火			水			木			金			土		
	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール	スタジオ	ハイクスタジオ	プール
10	10:15~10:20 ラジオ体操	5日休講		10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操			10:15~10:20 ラジオ体操	1日休講		10:15~10:20 ラジオ体操	2日休講		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 ミズノ ミットアクア 常川	10:30~11:15 やさしいヨガ ディピカ		成人 スクール	10:30~10:50 健康体操		10:30~10:50 アクアピクス 吉見	1日休講		成人 スクール	10:30~11:30 リトモス 60 UNO (有料60分)		成人 スクール	10:30~11:30 グループセンチジャー Maki (有料60分)		成人 スクール
12	11:20~11:40 スローエアロビック	5日休講 26日 アクアダンス					11:15~11:55 やさしいエアロ 大坪		11:10~ 🎵🎵				11:50~ 🎵🎵			11:45~12:25 やさしいエアロ 立花		11:50~ 🎵🎵
13	13:00~13:45 グループセンチジャー Maki (有料45分)			11:45~12:30 グループパワー Maki (有料45分)							1日休講			12:30~ スタッフ 定員8名 スマイル サイクリング				12:40~13:00 はじめて水泳
14				13:00~13:20 腰痛改善			13:00~13:45 エアロ中級 UNO (有料45分)		13:30~13:50 スローエアロビック	立花		13:00~13:30 アクアピクス 吉見	13:00~13:45 グループファイブ YUKI (有料45分)		13:30~14:00 腰痛改善	13:30~14:30 アクア ウォーキング	24日限定	14:00 ジュニア スクール
15				13:30~14:10 やさしいエアロ 大坪					14:00~ スタッフ 定員8名 スマイル サイクリング				14:30~15:15 タイ式ヨガ 宮丸					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 スクール			15:30 ジュニア スクール	29日 18:30迄		15:30 ジュニア スクール	30日 17:00迄		15:30 ジュニア スクール			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									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			選手 コース
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 立花		選手 コース	19:00~19:40 やさしいエアロ 立花		選手 コース			19:00~19:20 スローエアロビック	立花	選手 コース	19:00~19:20 お腹スッキリ		選手 コース	19:00~19:45 やさしいヨガ ディピカ
20	19:50~ スタッフ 定員8名 スマイル サイクリング								19:30~ スタッフ 定員8名 スマイル サイクリング									19:30~20:40
21	20:20~20:40 お腹スッキリ			20:00~20:45 グループファイブ DAI (有料45分)		成人 スクール	20:00~21:00 グループパワー Maki (有料60分)		20:00~21:00 RITMOS UNO (有料60分)			20:15~ 🎵🎵	19:50~20:35 グループセンチジャー Maki (有料45分)		20:50~ 🎵🎵			成人 スクール

※4月29日(木)は18:30迄の営業・4月30日(金)は17:00迄の短縮営業となります。  
 ※4月1日(木)~4月5日(月)までは午前中のプログラムに一部変更があります。  
 ※各レッスンの定員は24名までとさせていただきます。(プールレッスン及び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)  
 お申込みは当日限り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(チケット)をお支払い  
 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・時間帯・担当者は変更される場合があります。その際はお知らせ致します。

22時閉館