

# 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6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	スタッフ		10:15~10:20 ラジオ体操	スタッフ		10:15~10:20 ラジオ体操	スタッフ		10:15~10:20 ラジオ体操	スタッフ		10:15~10:20 ラジオ体操	スタッフ		10:15~10:20 ラジオ体操	スタッフ		
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		10:30~11:40 成人 スクール	10:30~10:50 健康体操		10:30~10:50 健康体操		10:30~11:00 アクアピクス 吉見	10:30~10:50 健康体操		10:30~11:30 リトモス 60 UNO (有料60分)	10:30~11:30 グループセンチジャー Maki (有料60分)		10:30~11:40 成人 スクール		
12	11:20~11:40 スローエアロビック	立花	28日 アクアダンス		11:45~12:30 グループパワー Maki (有料45分)		11:15~11:55 やさしいエアロ 大坪		11:15~11:45 リズムウォーキング 大坪		11:50~ 🎵		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)			13:00~13:20 腰痛改善	スタッフ	13:00~13:20 成人 スクール	13:00~13:45 エアロ中級 UNO (有料45分)		13:00~13:30 アクアピクス 吉見		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45分)	立花	13:00~13:20 腰痛改善	立花	13:00~13:20 アクア ウォーキング	立花	12:40~13:00 はじめて水泳	
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		13:30~13:50 スローエアロビック	立花	14:00~ スマイル サイクリング		14:30~15:00 ストレッチ	立花	13:30~14:00 アクア ウォーキング	立花	13:30~14:30 コンディショニング & ホールドブラ UNO (有料60分)	立花	14:00 ジュニア スクール	
15						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		15:30 ジュニア スクール		15:30 ジュニア スクール		14:30~15:15 タイ式ヨガ 宮丸		15:30 ジュニア スクール	14:00 ジュニア スクール
16						ジュニア スクール		ジュニア スクール						15:30 ジュニア スクール				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						15:30 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						15:30 ジュニア スクール				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		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		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	立花	19:00~19:20 お腹スッキリ	立花	選手 コース	19:00~19:45 やさしいヨガ ディピカ	選手 コース	
20	立花 定員8名	19:50~ スマイル サイクリング				選手 コース	立花 定員18名		立花 定員8名	立花	選手 コース	立花 定員8名	立花	19:50~20:35 グループセンチジャー Maki (有料45分)	立花	選手 コース		選手 コース	
21	20:20~20:40 お腹スッキリ	立花		20:00~20:45 グループファイ 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 (有料60分) UNO		20:15~ 🎵		20:50~ 🎵	20:50~20:35 グループセンチジャー Maki (有料45分)	立花	成人 スクール		成人 スクール	

10時開館

22時閉館

※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。