

9月18日(月) 敬老の日

9:30~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナル プログラム	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員30名			10:00~10:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
11:00	11:00~12:00 ★リフレッシュ ヨガ60 (佐藤み) 定員30名	11:30~12:00 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		11:00~11:45 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名
12:00	12:15~13:00 ★OXIGENO45 (佐竹) 定員30名			
13:00	13:15~13:45 ★CXWORX (大木) 定員25名			
14:00	14:00~14:45 ZUMBA45 (庄司)			
15:00	15:00~15:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			
16:00	16:15~17:00 FIGHT DO45 (大木)			
17:00				
18:00				
19:00	閉館 19:00			

★…定員制レッスンです。
チケットを15分前から配布します。