

# 4月30日(火) 退位の日

## 9:00~19:00

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
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10:00~11:00 ★マット サイエンス60 (小林) 定員25名			10:15~11:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
11:00	11:15~12:00 ★バレトン45 (小林) 定員30名	11:45~12:15 ★機能改善トレーニング (安達) 定員12名		11:15~12:00 ★リクエスト水泳 (長岡善) 定員15名
12:00	12:30~13:15 ZUMBA45 (堀米)			
13:00				
14:00	13:45~14:30 ★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名	14:00~14:30 ★ポールストレッチ (ひかり) 定員10名		14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
15:00	15:00~15:45 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
16:00	16:15~17:00 ★ベーシックヨガ45 (成田) 定員30名			
17:00				
18:00				
19:00	<b>閉館 19:00</b>			

★…定員制レッスンです。  
チケットを15分前から配布します。