

10月22日(火) 即位礼正殿の儀

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30名			10:15~11:00 ★リクエスト水泳 (長岡善) 定員15名
11:00	11:15~12:00 ローインパクト45 (小林)	11:00~11:30 ★ボールストレッチ (木川) 定員10名		11:15~12:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
12:00	12:15~13:00 FIGHT DO45 (菊地)	11:45~12:15 ★ダンベル体操 (木川) 定員12名	12:30~13:00 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15名	
13:00	13:30~14:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
14:00	14:45~15:30 ZUMBA45 (堀米)	15:00~15:30 ★機能改善トレーニング (安達) 定員12名		
15:00				
16:00	16:00~17:00 MEGADANZ60 (成田)		特別イベント 16:00~17:00 イブニングヨガ (堀米) ※有料	
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。