

# 9月20日(月) 敬老の日

9:00~19:00

時間	スタジオ1	オンライン	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 膝・腰・肩スッキリ体操 (木川) 定員15名		
11:00	11:00~11:45 ルーシーダットン (狩野) 定員15名		11:15~11:45 水中ウォーキング30 (木川) 定員15名
12:00	12:00~12:30 ZUMBA30 (小林) 定員15名		
13:00	12:45~13:30 OXIGENO45 (小原) 定員15名		
14:00	14:00~14:30 LESMILLS CORE (大木) 定員15名		
15:00	15:00~15:30 UBOUND30 (ひかり) 定員15名		
16:00	16:00~16:30 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名	16:00~16:30 フットケア (ひかり) 定員30名	
17:00	17:00~17:30 リラックスポール (浦山) 定員15名		
	<b>閉館 19:00</b>		