

# 8月11日(木) 山の日

9:00~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 ルーシーダットン (長沼) 定員20名		10:00~10:45 水中ウォーキング (安達) 定員20名
11:00	11:15~11:45 BODYSTEP30 (小原) 定員15名	11:15~11:45 機能改善トレーニング (安達) 定員5名	11:15~12:00 やってみよう4泳法 (小野) 定員10名
12:00	12:15~12:45 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名		
13:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ (大山) 定員15名	13:15~13:45 ダンベル体操 (高橋) 定員5名	
14:00	14:15~15:00 モンゴルヨガ (狩野) 定員20名		
15:00	15:30~16:00 ポールストレッチ (木川) 定員20名		
16:00	16:30~17:00 UBOUND30 (椎名) 定員15名		
17:00			
<b>閉館 19:00</b>			