

8月15日(月) お盆短縮営業

9:00~21:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員20名		10:00~10:30 水中ウォーキング30 (木川) 定員20名
11:00	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員15名		10:45~11:30 アクアミックス45 (椎名) 定員20名
12:00	12:15~13:00 OXIGENO45 (小原) 定員20名		
13:00	13:30~14:15 膝・腰・肩 スッキリ体操 (ひかり) 定員20名	13:45~14:15 ポールストレッチ (木川) 定員5名	
14:00			
15:00	14:45~15:15 ダンベル体操 (木川) 定員20名		
16:00	15:45~16:15 BODYSTEP30 (小原) 定員15名		
17:00	17:15~17:45 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名		
18:00	18:15~18:45 FIGHT DO30 (大木) 定員15名		
19:00			
	閉館 21:00		