

12月30日(金) 年末 短縮営業

9:00~19:00

時間	スタジオ1	ウォーキングコース	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 膝・腰・肩スッキリ体操 (木川) 定員25名		
11:00	11:00~11:45 ルーシーダットン (狩野) 定員25名	11:15~11:45 エンジョイウォーキング (安達) 定員8名	11:15~12:00 はじめて水泳 (小野) 定員10名
12:00	12:00~12:30 ジムスティック (高橋) 定員15名		
13:00	13:00~13:30 BODYSTEP30 (小原) 定員20名		13:00~13:45 アクアファイティング (高橋) 定員20名
14:00	14:00~14:45 OXIGENO45 (小原) 定員25名		
15:00	15:15~15:45 ポールストレッチ (木川) 定員20名		
16:00	16:15~16:45 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名		
17:00			
会員種別関係なく ご利用いただけます!			
閉館 19:00			