

1月9日(月) 成人の日

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	10:00~10:30 ZUMBA30 (小林) 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	11:00~11:30 ダンベル体操 (木川) 定員20名	11:15~11:45 エンジョイウォーキング (ひかり) 定員12名	10:45~11:30 アクアミックス45 (椎名) 定員20名
12:00	11:45~12:30 OXIGENO45 (小原) 定員25名		
13:00	13:00~13:30 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名		
14:00	14:00~14:30 UBOUND30 (ひかり) 定員20名		
15:00	15:00~15:30 リラクスポール (安達) 定員20名		
16:00	16:00~16:30 BODYSTEP30 (小原) 定員20名		
17:00			
閉館 19:00			