

9月18日(月) 敬老の日

9:00~19:00

時間	スタジオ1		プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 膝・腰・肩 スッキリ体操 (安達) 定員25名		10:30~11:00 水中ウォーキング (椎名) 定員25名
11:00	11:00~11:30 ZUMBA (小林) 定員25名		11:15~12:00 アクアミックス (椎名) 定員25名
12:00	11:45~12:30 OXIGENO45 (高橋) 定員25名		
13:00	13:00~13:45 スリングエクササイズ (安達) 定員15名		
14:00			
	14:15~14:45 ポールストレッチ (ひかり) 定員20名		
15:00			
	15:15~15:45 UBOUND (ひかり) 定員20名		
16:00			
	16:15~16:45 LES MILLS CORE (大木) 定員20名		
17:00			
閉館 19:00			