

9月23日(土) 秋分の日

9:00~19:00

時間	スタジオ1		プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 フラダンスフィットネス45 (佐藤良) 定員25名		10:00~10:45 水中ウォーキング (加地) 定員25名
11:00	11:00~11:45 OXIGENO45 (高橋) 定員25名		11:15~12:00 やってみよう4泳法 (加地) 定員20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 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		
14:00	14:00~14:30 X55 (浦山) 定員20名		
15:00	15:00~15:30 ZUMBA (堀米) 定員25名		
16:00	16:00~16:30 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
17:00			
	閉館 19:00		