

5月3日(金) 憲法記念日

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 (加藤) 定員30名		
11:00	11:00~11:45 マットサイエンス (小林) 定員25名		11:00~11:45 水中ウォーキング (安達) 定員25名
12:00	12:00~12:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
13:00	13:00~13:30 ジムスティック (加地) 定員15名		
14:00	14:00~14:30 エンジョイエアロ (伊藤) 定員40名		
15:00	15:00~15:30 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		
16:00	15:45~16:30 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
17:00			
	閉館 19:00		