

# 5月5日(火) こどもの日

9:00~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 膝・腰・肩スッキリ体操 (安達) 定員30名		
11:00	11:00~11:45 ローインパクト45 (小林) 定員30名		11:15~12:00 痛み予防改善 アクアサーキット (安達) 定員30名
12:00	12:00~12:45 POWER CARDIO45 (服部) 定員25名		
13:00	★屋上にて開催★ 13:00~14:00 FIGHT DO60 (大木) 定員40名		
14:00	14:15~15:00 脂肪燃焼エアロ (伊藤) 定員35名		
15:00	15:15~16:00 ZUMBA45 (堀米) 定員35名		
16:00	16:15~17:00 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30名		
17:00			
<b>閉館 19:00</b>			

前日20時の天気予報によって  
屋上かスタジオか判断を  
させていただきます  
LINEでお知らせいたします