

8月11日(火) 山の日

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		10:15~11:00 アクアダンス (庄司) 定員25名
11:00	11:00~11:45 ローインパクト45 (小林) 定員30名		
12:00	12:00~12:30 リラックスポール (浦山) 定員20名		
13:00	12:45~13:30 ベーシックヨガ (伊藤) 定員30名		
14:00	13:45~14:30 脂肪燃焼エアロ (伊藤) 定員35名		
15:00	15:00~15:45 POWER CARDIO45 (浦山) 定員20名		
16:00	16:00~16:30 X55 (浦山) 定員20名		
17:00			
	閉館 19:00		