

# 10月12日(月) スポーツの日

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<br>リフレッシュヨガ<br>(佐藤み) 定員30名      |       | 10:30~11:15<br>痛み予防改善<br>アクアサーキット<br>(安達) 定員30名 |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>OXIGENO45<br>(高橋) 定員25名      |       |                                                 |
| 12:00 | 12:00~12:30<br>ジムスティック<br>(高橋) 定員15名        |       |                                                 |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>UBOUND45<br>(椎名) 定員20名       |       |                                                 |
| 14:00 | 14:15~14:45<br>リラックスボール<br>(安達) 定員20名       |       |                                                 |
| 15:00 | 15:15~15:45<br>POWER CARDIO30<br>(浦山) 定員20名 |       |                                                 |
| 16:00 | 16:00~16:30<br>X55<br>(浦山) 定員20名            |       |                                                 |
| 17:00 |                                             |       |                                                 |
|       | 閉館 19:00                                    |       |                                                 |