






# 祝日プログラム

9/21 (敬老の日)		
スタジオA	スタジオB	プール
		足腰元気体操 10:30-11:00 杉野 ☆ 
シェイプエアロ 10:45-11:30 森吉 ☆☆ 	しっかりヨガ 10:45-11:30 林 ☆☆ 	ベビースイミング 11:00-12:00 7・8コース
はじめてのステップ 11:45-12:30 森吉 ☆ (定員23名) 		
	ワークアウトエアロ 12:15-13:00 船岡 ☆☆☆ 	初めての水泳 12:15-12:45 杉野 ☆ 
		背泳ぎ初級 13:00-13:30 岡田 ☆ 
リズム&ストレッチ 13:15-13:45 大和 ☆ 	フラダンス 13:15-14:00 塩塚 ☆	
		スイミング上級 13:45-14:30 青木 ☆☆☆☆
健康体操(ホール) 13:55-14:40 大和 ☆ (定員23名) 	VRボディコンバット 14:30-15:00 ☆☆ 	
		スイミングスクール (幼児クラス) 15:35-16:35 7・8コース
	VRボディバランス 16:00-16:30 ☆	
		スイミングスクール (学童クラス) 16:50-17:50 6・7・8コース
	VRシバム 17:00-17:30 ☆☆	

閉館時間は18時です。

(マシンジム、プールの最終ご利用は17時30分までです。)