

祝日タイムテーブル

10/22(火・祝)

		プール	スタジオ	フィットネス
開館				
10:00	フリー		ラジオ体操	10:10~
11:00	ウォーキング&ジョギング 10:35~11:05 【尾上】		ゆったりヨガ 10:30~11:30 【森岡】	サーキット 10:15~12:00
12:00	成人水泳教室 初級/中級 【尾上/中西】 11:15~12:30 ※有料			
13:00			ロコモ体操 13:00~14:00 【肌勢】	
14:00	オリジナル 😊 アクア 13:15~14:00 【元井】			サーキット 13:40~14:25
15:00			リズムステップS 14:30~14:50 【梅本】	
16:00			😊 からだリセット (姿勢改善) 15:00~16:00 【元井】	
17:00	プール 16:00まで			サーキット 16:00~16:45
18:00	Bコース (幼児・学童) 16:30~17:30		クラシック バレエ (有料)	
19:00	Dコース (学童) 17:30~18:30			サーキット 18:00~19:10
20:00	Fコース (選手) 18:30~19:45			
	フリー プール 19:00~			ウエーブストレッチ 19:20~19:50 【中西】
全館閉館				

★成人水泳教室/初級クラス
(19:45~21:00)

10/25(金)19:45~21:00へ
変更致します。