

TIME	9月18日(月) 敬老の日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
«10:00»	ラジオ体操 10:10~10:15		☆特別プログラム☆	
«11:00»	ヨガ60 10:30~11:30 小森	骨盤ストレッチ60 10:20~11:20 山崎	ベビーファミリーDAY 10:00~11:00	打ちっぱなし テニス 10:10~11:05
«12:00»	からだバー 11:45~12:15 大石	ウォーキングエアロ &コアトレ 11:30~12:15 山崎	フリー遊泳 11:00~12:30	テニス練習 (中級) 11:15~12:15
«13:00»	背すじピン! 12:45~13:15 栗山	ボディ コンディショニング 30 12:45~13:15 川辺	ヌードルアクア 12:30~13:00 峯山	テニス練習 (初級) 12:20~13:20
«14:00»	青竹ふみ 13:25~13:45 川辺	エアロビクス初級45 13:30~14:15 田村	アクア ウォーキング 13:30~14:00	
«15:00»	タフエアロボード 13:55~14:25 角方			フリー卓球 ・ フリー バドミントン 13:35~15:50
«16:00»	ラテン45 14:35~15:20 富安	ピラティス45 14:30~15:15 小南		
«17:00»	ヨガ60 15:30~16:30 衣笠	adidas boxing 15:30~16:15 辰巳	フリー遊泳 12:30~18:30	
«18:00»	☆特別プログラム☆ 祝日イベント RITOMOS新曲発表 16:45~17:45 ゆう			フリーバスケット 16:30~17:30

祝日営業日の為

(営業時間) 10:00~19:00です。

※成人スクール・ジュニアスクールは休校日です。