

TIME	10月8日(月)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
«10:00»			フリー 遊泳	みんなでテニス 10:10～11:05
«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		フリー 遊泳
«12:00»	マッスルビート 11:45～12:30 栗山	エアロ&トレーニング 11:30～12:15 山崎	ヌードルアクア 12:30～13:00	
«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 12:30～13:15 川辺	ヌードルアクア 12:30～13:00	
«14:00»	タフエアロボード 13:35～14:20 角方	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»	ラテン45 14:35～15:20 富安	ピラティス45 14:30～15:15 小南	フリー 遊泳	卓球 フリータイム バドミントン フリータイム 13:35～18:00
«16:00»	LEAP FIGHT 15:30～16:15 HYODO	ヨガ60 15:30～16:30 衣笠		
«17:00»			10:00 ～ 18:30	
«18:00»				
«19:00»				

## 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お休みです。

アクアプログラム実施中、

2階プールフリー遊泳のコースは制限させていただきます。