

2019/7/15(月) 祝日プログラム



【Aスタジオ】

| 時間 | プログラム名 | 担当者 | 備考 |
|-------------|---|-----|---------------------------------|
| 11:30~12:15 |  adidas boxing  | 樋口 | ノリの良い音楽に合わせ、本格的なシャドーボクシングを行います。 |
| 13:00~13:30 |  姿勢プラス30 | 黄瀬 | 自然治癒力を引出し、左右前後のゆがみ等のバランスを整えます。 |
| 16:30~18:35 | ジュニア体育スクール | | |

【プール】

| 時間 | プログラム名 | 担当者 | 備考 |
|-------------|------------------|-------|----|
| 11:50~12:50 | 成人スイミングスクール④⑤ 有料 | 改森/柏原 | |
| 15:30~18:45 | ジュニアスイミングスクール | | |



初心者対象プログラム



定員制プログラム