

5月6日(水) 祝日予定表

祝日休館日特別プログラム

～休館日が祝日のため開館いたします!～

※ 1回型有料教室 無料教室 プール券でも参加可能無料教室

スタジオ		プール
A	B	
9:00		
10:00	9:30~9:45 ストレッチ	
	10:00~10:30	
11:00	(有)さわやか健康 10:00~11:00	11:00~11:15 肩こり腰痛
12:00		
13:00	12:15~12:35 ポールストレッチ	12:20~12:50 水泳 背泳ぎ
14:00	13:30~13:45 ストレッチ	(有)楽々アクア 13:00~13:50
15:00	(有)ヨガ 14:00~15:00	
16:00		
17:00	15:15~15:35 チェアピクス	
18:00	17:00~17:20 ポールストレッチ	18:00~18:30 水泳 クロール
19:00	18:00~18:15 ボディメイキング	
20:00	18:45~19:15 シェイプサーキット	
21:00	(有)ピラティス 19:00~20:00	

※ 都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。