

4月29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		
9:30~9:45		
ストレッチ		
10:00	(有)デトックスヨガ 9:45~10:45	
11:00		11:00~11:15 肩こり腰痛
11:15~11:30	(有)さわやか健康 11:00~12:00	
12:00	12:15~12:35	12:20~12:50
	ポールストレッチ	水泳 背泳ぎ
12:20~13:20		
(有)ファーストラテンエアロ	13:30~13:45	(有)楽々アクア 13:00~13:50
	ストレッチ	
14:00	(有)ヨガ 14:00~15:00	
15:00		
15:15~15:35		
チェアピクス		
16:00		
17:00	17:00~17:20	
	ポールストレッチ	
18:00		18:00~18:30
18:00~18:15		水泳 クロール
ボディメイキング		
18:45~19:15		
シェイプサーキット		
19:00		
20:00		
21:00		

※ 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。