

5月4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)足腰元気体操 9:40～10:40		
	10:50～11:10 ポールストレッチ	
11:00 (有)ボクシングEX+α 11:00～12:00	12:10～12:25 ストレッチ	(有)健康水中エクササイズ 11:10～12:00
12:00		12:30～12:45 水中ウォーキング
13:00 13:00～13:30 脳トレ+ラジオ体操		
14:00		
15:00	(有)パワーヨガ 14:00～15:00	
15:30～16:00 シェイプサーキット		
16:00		
17:00 17:00～17:20 ポールストレッチ		
18:00	18:00～18:15 バランスボール	18:00～18:30 水泳 背泳ぎ
19:00		
20:00 19:40～20:00 癒しのストレッチ		
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。