

5月3日(水) 祝日予定表

憲法記念日



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)初級水泳 9:50～10:40
(有)ピラティス 10:30～11:30	(有)ヨガ 10:00～11:00	
	11:45～12:00 ゆっくりリズムステップ	
12:30～12:45 バランスボールプラス		13:00～13:20 アクアミットウォーキング
13:20～13:40 ボールストレッチ	(有)さわやか健康体操 13:00～14:00	
(有)ボクシングEX+α 14:00～15:00	14:15～14:30 ベーシックマッスル	
	15:45～16:00 バランスボールほぐし	
17:00～17:20 ポールストレッチ		
	18:30～18:50 燃焼系HIIT☆	18:00～18:30 はじめて水泳
	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。