

9月21日(月)【敬老の日】

タイムスケジュール



	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
30	10:00			30
11:00	10:30-11:15 ペルビック ストレッチ45 福島 わかな	10:00 10:45-11:05 ミニボールエクササイズ 高津 秀之	10:45-11:15 平泳ぎ 初級 石井 諒	11:00
30	11:05	11:00		30
12:00	11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:30-12:15 ボディバランス 45 林 茂憲	11:30-12:00 クロールはじめて RYO クロール初級 TANI クロール中級 KIYO	12:00
30	12:10	12:05	12:15-12:45 アクアピクス30 福島 わかな	30
13:00	12:40-13:30 エアロ50 佐藤 雅美	12:35-13:20 ヨガ45 山縣 真理子	13:00-13:30 背泳ぎ初級 清野 背泳ぎ中級 TANI	13:00
30	13:20	13:15		30
14:00	13:50-14:30 エアロ40 山縣 真理子	13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	13:45-14:15 続けて泳ごう※ 和田 紘一	14:00
30	14:20			30
15:00	14:50-15:50 ボディパンプ 60 高津 秀之	15:10 15:15-16:00 卓球	15:00-19:00	15:00
30	15:40	16:10		30
16:00	16:10-16:55 ボディアタック 45 高津 秀之	16:15-17:00 卓球		16:00
30	16:45	17:10		30
17:00	17:15-18:00 ボディコンバット 45 林 茂憲	17:15-18:00 卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	17:00
30	17:50			30
18:00	18:20-18:50 ストレッチボール 30 林 茂憲			18:00
30				30
19:00				19:00
30				30
20:00				20:00

続けて泳ごう※
30分間様々なメニュー（距離やサイクル）で泳ぎ続けます。

各プログラムの上に記載してる時間は、
整理券配布開始時間です。
無くなり次第終了となりますのでご了承願います。

★担当インストラクターの都合により、
急遽変更になる場合がございます。

・・・初心者の方でも、
安心してご参加いただけます。

プール・マシンジムエリアのご利用は、
19時45分までとなります。