

祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:30				9:30
10:00	10:00~11:00 気功体操 (練功18法) (小島)	10:00~10:45 ファンムーブ (中野)		10:00
11:00			10:45~12:00 ベビースイミング (2コース使用)	11:00
	11:15~12:00 ラテンエアロ (小島)	11:05~12:05 フィットネスパワーヨガ (中野)		
12:00				12:00
	12:15~13:05 エナジーステップ (和山)		12:30~13:05 35min 動 (中野)	
13:00				13:00
	13:15~14:15 Healing Yoga (和山)	13:30~14:30 メガダンス (MASAMI)	13:15~14:00 チャレンジスイム (南)	
14:00				14:00
15:00				15:00
16:00				16:00
17:00			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4コース)	17:00
18:00	<p>祝日の為、20時までの営業とさせていただきます。 当日は混雑が予想される為、徒歩・自転車・ 公共交通機関でのご来館にご協力お願い致します。 ※祝日プログラムはHPでもご確認頂けます</p>			18:00
19:00				19:00
20:00				20:00