

7月20日（月・祝）プログラム

	月曜日			
	ワークアウト	健都	プール	
10:00	10:20～10:50	10:30～11:40		
	O X G E N O			
	下山			
11:00	11:05～12:05	i c c a (マシ ^{tt} °テイル) ※要別途登録	11:00～11:45	
	MEGADANZ 60		親子スイミング	
	【有料】		スクール	
12:00	下山			
	12:20～13:00			
	ヨガ&ピラティス			12:30～13:00
	Fusion			アクアウォーキング
13:00	北村	13:10～14:10	鶴房	
	13:15～14:00			
	ZUMBA			13:15～14:15
	ミーナ			初級クロール
14:00	14:15～14:55	健康運動療法教室 ※要別途登録	(とことん息継ぎ)	
	体調改善運動		【有料】	
	和貝		藤本	
			14:30～15:40	息継ぎなしクロールで 10mくらい泳げる方 対象です！
15:00	i c c a			
15:15～15:45	(マシ ^{tt} °テイル) ※要別途登録			
15:00	YOGA		15:15～19:00	
			キッズスイミング	
			スクール	
16:00	16:00～18:45	16:00～17:10	脂肪を燃やす	
	キッズ		ボディメイクする	
	クラシックバレエ		動きを楽しむ	
	スクール		リフレッシュする	
17:00		i c c a (マシ ^{tt} °テイル) ※要別途登録	メンテナンスする	
			有料プログラム	
18:00	■ 7月20日㊦は18時で 営業終了となります。			