

ホリデー営業 プログラムスケジュール

9/23 (金) - 秋分の日 -			
	スタジオ	プール	
10:00			10:00
11:00	11:00 ~ 11:45 LES MILLS BODYBALANCE 廣田	11:30 ~ 12:30 スイムIM (4泳法を泳げる方) ※種目指定あり 福永	11:00
12:00	12:00 ~ 12:45 LES MILLS BODYATTACK 杉山		12:00
13:00	13:00 ~ 13:45  米山	13:30 ~ 14:10 アクアビクス 川脇	13:00
14:00	14:00 ~ 15:00 ヨガ 秋山		14:00
15:00	15:15 ~ 16:00 ピラティス 秋山	15:00 ~ 16:00 スイム1500 (60分で1500m泳げる方) 福永	15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
18:45 利用終了 ⇒ 19:00 閉館			