

# ホリデー営業 プログラムスケジュール

1/8 (月) - 成人の日 -			
スタジオ		プール	
10:00			10:00
11:00	11:00 ~ 12:00 腰痛改善ストレッチ & トレーニング教室 ※別途有料 千崎 和真	11:00 ~ 11:30 アクアウォーキング 小原 誠司	11:00
		11:45 ~ 12:30 クロール (初級) 山本 将矢	
12:00	12:15 ~ 13:15 ヨガ 近藤 清美		12:00
13:00	13:30 ~ 14:15  ZUMBA 木谷		13:00
14:00	14:30 ~ 15:30  UBOUND RADICAL FITNESS 杉山 慶多		14:00
15:00		15:00 ~ 16:00 スイム1200 (60分で1200m泳げる方) 名倉 立貴	15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
18:45 利用終了 ⇒ 19:00 閉館			