

TIME	9月17日(月)			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	スポーツフロア
«10:00»	ラジオ体操 10:10~10:15		フリー遊泳 10:00~18:30	
«11:00»	ヨガ60 10:30~11:30 小森	骨盤ストレッチ60 10:20~11:20 山崎		みんなでテニス 10:10~11:05
«12:00»	背すじピン! 11:45~12:15 栗山	エアロ&トレーニング 11:30~12:15 山崎		みんなでテニス (中級) 11:15~12:15
«13:00»	ボディコンディショニング 12:30~13:15 川辺			みんなでテニス (初級) 12:20~13:20
«14:00»	タフエアロボード 13:35~14:20 角方	エアロビクス初級45 13:30~14:15 田村		有料イベント ※フロントで お申込下さい。
«15:00»	ラテン45 14:35~15:20 富安	ピラティス45 14:30~15:15 小南		B-wave! 13:00~13:30 棕本
«16:00»	ヨガ60 15:30~16:30 衣笠	☆祝日イベントプログラム☆ adidas boxing 15:30~16:15 小倉		卓球 フリータイム バドミントン フリータイム 13:35~18:00
«17:00»				
«18:00»				
«19:00»				

祝日営業日の為

(営業時間) 10:00~19:00です。

成人スクール・ジュニアスクールはお休みです。

B-wave!実施中、2階プールフリー遊泳のコースは制限させていただきます。