

# 8/10(月)祝日プログラム

	プール	スタジオ
10:30	10:30~11:00 レギュラースイム (小谷)4・5コース	10:30~11:00 ヨガ (永坂)
11:00	《定員14名》	《定員25名》
11:30		11:15~11:45 セルフコンディショニング (松田)
12:00		《定員25名》
12:30		12:00~12:15 ストレッチポール (松田)
13:00		《定員15名》
13:30		12:30~13:00 CENTERGY (SHIN)
14:00	14:00~14:30 うきうきエクササイズ (辻浦)1・2コース	《定員25名》
14:30	《定員20名》	★ 14:30~15:00 STRONG 30TM (YU-KI)
15:00	14:40~15:10 水中ウォーキング (辻浦)1・2・3コース	
15:30	《定員20名》	《定員20名》
16:00	15:30~ 子どもスイミング	16:00~ こどもHIP HOP教室
18:00		

※☆は祝日プログラムとなります。