

9月15日(月)祝日プログラム

敬老の日

営業時間	10:00~18:00			
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)
10:00				
10:30	10:15~11:00 アクアビクス 1~3レーン 林		10:30~11:00 かんたんストレッチ 森岡	
11:00				
11:30	11:05~11:50 初級4泳法 1~3レーン 中谷		11:15~12:00 ZUMBA 兼次	
12:00				
12:30	11:50~13:00 ベビー 1~3レーン	12:10~アウフゲース	12:15~12:45 ストレッチポール 若林	
13:00		12:00~14:00 卓球開放	13:00~13:30 HIIT 若林	
13:30	13:00~14:00 いきいき 1~2レーン			13:00~ 15:00 開放
14:00			13:45~14:45 オリジナルステップ 森岡 ※中上級クラス	
14:30				
15:00		15:00~アウフゲース		
15:30	※フィットネス会員の方は 15:50までのご利用となります。			
16:00				
16:30	15:50~18:00 子どもスイミング 1~6レーン	15:30~18:00 子ども スイミング 更衣室		
17:00				
17:30				
18:00				