

10月13日(月)祝日プログラム

スポーツの日

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	10:15～11:00 アクアビクス 1～3レーン 佐藤	10:30～11:30 太極拳サークル	10:30～11:00 かんたんストレッチ 横山			
10:30						
11:00	11:05～11:50 初級スイム 1レーン 中谷 中・上級スイム 2～3レーン 多恵馬					
11:30		11:15～12:00 ZUMBA 兼次				
12:00	11:50～13:00 ベビー 1～3レーン	12:00～14:00 卓球開放				
12:30			12:10～アフフグース			12:15～13:15 ヨガ 横山
13:00	13:00～14:00 いきいき 1～2レーン			13:00～ 15:00 開放		
13:30						13:30～14:00 ストレッチポール 若林
14:00						
14:30			14:15～15:15 オリジナルステップ 森岡 ※中上級クラス			
15:00						
15:30	※フィットネス会員の方は 15:30～アフフグース 15:50までのご利用となります。	15:30～18:00 子ども スイミング 更衣室				
16:00	15:50～18:00 子どもスイミング 1～6レーン					
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						