


3月20日(金)祝日プログラム

春分の日

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	10:30~11:00 カロリーウォーキング 1~2レーン 横山元		10:15~10:45 かんたんストレッチ 若林	
11:00			11:00~12:00 オリジナルステップ 森岡	
11:30	11:15~12:00 初級平泳ぎ 1~3レーン 横山 元		※中上級クラスです。	
12:00				
12:30	12:05~12:50 初めてバタフライ 1~2レーン 中村		12:15~13:00 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡	
13:00	12:55~13:40 チャレンジ 1~2レーン 多恵馬			
13:30			13:15~14:00  CELISO(定員20名)	13:00~ 15:00 開放
14:00				
14:30			14:15~14:45 ストレッチポール 若林	
15:00				
15:30	フィットネス会員の方のプールのご利用は 15:50までとなります。			
16:00				
16:30	15:50~18:00 子ども スイミング	15:30~18:00 子ども スイミング 更衣室	15:30~18:00 子ども 体操クラス	
17:00	1~6レーン			
17:30				
18:00				