

9月23日(水) 祝日予定表

祝日休館日特別プログラム

～休館日が祝日のため開館いたします!～

※ 1回型有料教室 無料教室 プール券でも参加可能無料教室

スタジオ		プール
A	B	
9:00	9:30~9:45 ストレッチ	
10:00		
10:30~10:45 バランスボール		
11:00	(有)さわやか健康体操 11:00~12:00	肩こり腰痛 11:10~11:25
11:45~12:00 ストレッチ		12:20~12:50 水泳 背泳ぎ
12:40~13:00 ポールストレッチ		(有)楽々アクア 13:00~13:50
13:30~13:45 ストレッチ		
14:00 チェアエクササイズ 14:00~14:20	(有)ヨガ 14:00~15:00	
15:00		
16:00	16:00~16:30 シェイプサーキット	
17:00		
18:00 18:00~18:15 ボディメイキング		18:00~18:30 水泳 クロール
19:00 19:00~19:20 ポールストレッチ	(有)ピラティス 19:00~20:00	
20:00		
21:00		

久々の復活!!
有酸素と筋トレを交互に行い
脂肪燃焼を目指しましょう!

※ 都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。