

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。