

祝日プログラム

3/20(土)

参加費：無料（別途施設利用料が必要です）

	スタジオ	プール
10:00		9:30~10:15 幼児スイミング 【教室】
10:30	10:15~11:00 エアロ45 上之段 笑美子	
11:00		10:30~11:30 親子スイミングB 【教室】
11:30	11:30~12:00 Group Groove30 スタッフ	11:30~12:30 障がい児 スイミング 【教室】
12:00		
12:30		
13:00	12:45~13:15 腰痛予防ストレッチ 濱田 満貴子	
13:30		
14:00	13:45~14:15 ウェーブリングEX30 大杉 麻美	
14:30		14:30~15:00 アクア30 阿部 美智子
15:00	14:45~15:15 やさしいピラティス30 大杉 麻美	
15:30		
16:00	15:35~16:05 ZUMBA30① gori	
16:30	16:15~16:45 ZUMBA30② gori	
17:00		
17:30	17:15~18:00 ヨガ45 濱田 満貴子	17:00~18:00 水中運動60 【教室】
18:00		
18:30		
19:00		