

特別プログラムタイムスケジュール

1月11日(月・祝)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00				
10:30			アクアウォーキング 村田 10:30~11:00	
11:00				
11:30	エアロビクス初級 玉野 11:15~11:45			
12:00				
12:30				
13:00	マーシャルビクス 橋本 13:00~13:45		アクアスクール 【有料プログラム】 13:00~14:00	フリータイム
13:30				
14:00				
14:30	アクティブヨガ あゆ 14:30~15:15			
15:00				
15:30				
16:00	卓球フリータイム [要予約] 16:00~16:40	ASAHI KIDS. 体育スクール 15:00~19:00	ASAHI KIDS. ジュニアスイミングスクール 15:15~18:30 ご利用頂けます (コース制限あり)	
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				

格闘技の動きでシェイプアップ・
ストレス発散を目指します。