

特別プログラムタイムスケジュール

9月20日(月・祝)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート
10:00				フリータイム
10:30			アクアウォーキング 樋口 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	アクティブヨガ あゆ 12:15～13:00			
13:00				
13:30	STRONG NATION 松野 13:30～14:00		アクアスクール 【有料プログラム】 13:00～14:00	
14:00		旧名称 『STRONG by Zumba』 音楽と効果音に合わせて 強度変換をし自重を 効果的に使いながら 全身を鍛えるインター バルトレーニング		
14:30	青竹ふみ 14:30～14:50			
15:00	鵜塚			
15:30				
16:00	卓球フリータイム [要予約] 16:00～16:30	ASAHI KIDS.		
16:30		体育スクール	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)	
17:00		15:00～19:00		
17:30				
18:00				
18:30				