


# 4月 特別営業プログラムスケジュール

## 4月16日 (水) プログラムのご案内

	Aスタジオ	Bスタジオ	アスレ・多目的	プール
9:30	10:00~10:20 ☆			10:00~10:20
10:00	モーニング ストレッチ	☆		アクアウォーキング
☆	ストレッチポール 早野 10:30~11:00	初級エアロピクス 小俣 10:30~11:15		
11:00	☆☆			
	タフエアロボード 小俣 11:30~12:15	ヘルシーヨガ Saki 11:30~12:30		
12:00				アクアピクス30 石原 12:30~13:00
13:00		ピラティス Saki 12:45~13:45		初級 平泳ぎ 近藤 13:15~13:45
14:00			☆  TOPRIDE 小俣 14:00~14:30	
☆☆				
15:00				
16:00		ASAHI KIDS 体操教室 15:00~19:00		ASAHI KIDS ジュニアスイミング スクール 15:00~18:30
17:00				
18:00				
19:00		サーキットトレーニング 影山 19:15~19:45		
☆				
20:00	マッスルビート45 影山 20:00~20:45			アクアピクス30 石原 20:00~20:30