

10月8日(月) 特別プログラムのご案内

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	多目的コート	
9:00					9:00
10:00	RITMOS 10:00～10:45 石川	機能改善体操 10:00～10:45 山口(清)	目覚めのアクア 10:15～11:00 海津	テニス フリータイム	10:00
11:00	エアロビクス初級 11:00～11:45 石川			9:30～12:00	11:00
12:00	エアロボード初級 12:00～12:45 田中(恵)				12:00
13:00	コンディショニングストレッチ 13:15～13:45 清水	浮力を利用して 骨盤まわりを ほぐしましょう!	初級平泳ぎ 12:30～13:00 瀬良	フリータイム	13:00
14:00	エアロビクス中級 14:00～14:45 清水	ストレッチポール 14:00～14:30	骨盤調整体操 13:30～14:00 田中(恵)	12:30～15:00	14:00
15:00	ファンクショナルトレーニング 15:15～15:45 横手				15:00
16:00	からだパー 16:00～16:30 横手	ASAHI KIDS. キッズ・チア 15:30～18:50		フットサル フリータイム	16:00
17:00				15:30～18:30	17:00
18:00					18:00

営業時間: 9:00～19:00(最終チェックイン18:30)

デイトタイム・アフター5・リフレッシュ60・Jrペアレントデイ会員の方はご利用いただけません。

皆様のご来館をアニメーター一同、心よりお待ちしております。