

	火		水		木		金		土		日	
	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室	プール	会議室
open 10:00												
		ボディ バランス 10:30~ 11:30		ヨガ 10:30~ 11:30		Zumba 10:30~ 11:30		ピラティス 10:30~ 11:30				
11:00												
12:00	アクア ジョギング 11:50~ 12:20	テック15 コンパット30 11:45~ 12:30			アクア ジョギング 11:50~ 12:20							
13:00			大人水泳 初級 13:00~ 14:00	免疫UP 健康教室 13:30~ 14:30		太極拳 13:30~ 14:30	大人水泳 中・上級 13:00~ 14:00	ヨガ 13:00~ 14:00				
14:00		Zumba G 13:30~ 14:30										
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00						ピラティス 19:15~ 20:15		Zumba 19:15~ 20:15				
20:00												
close 21:00												

※ アクアジョギングは無料にてご参加いただけます。

りすば豊橋タイムスケジュール (2024年4月~6月)