

	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
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 コンバット30 11:45~12:30			アクア ジョギング 11:50~12:20							
13:00		ZumbaG 13:30~14:30	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												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00		太極拳 19:15~20:15		ピラティス 19:15~20:15		ピラティス 19:15~20:15		Zumba 19:15~20:15				
20:00												
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(24年4月~25年3月)