

8月11日～16日 特別プログラム

8月11日(火)祝				8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)	8月15日(土)			8月16日(日)				
スタジオ		プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール			
10:00								休館日						10:00		
11:00			フ		10:30～11:30 ハワイアンフラ 松田 よしえ	フ	フ			フ			フ	11:00		
12:00			リ		11:45～12:25 シンプリーエアロ 平田 美保	リ	リ		12:00～12:45 メガダンス45 湯上 昌哉	リ			リ	12:00		
13:00			リ		13:00～13:30 コンディショニング 福神 知絵	リ	リ		13:00～13:30 ボディコンバット30 堤 多佳子	リ		13:00～13:45 ヨガ(心) 福神 知絵	リ	13:00		
14:00	13:00～13:45 ボディコンバット45 下畠 美穂	13:00～13:30 身体ケアウォーキング 堤 多佳子			13:45～14:30 ヨガ(心) 福神 知絵				14:00～14:45 ボディパンプ45 鳥居 寿行	13:45～14:30 ZUMBA TOSHIHIRO		14:00～14:45 ボディジャム45 藤本 幸代			14:00	
15:00	14:00～14:30 オリジナル機能改善 下畠 美穂	13:45～14:30 ワポイトスィム 堤 多佳子			14:45～15:15 エクストリーム55 30 平田 美保				15:00～15:45 ボディコンバット45 堤 多佳子	14:45～15:30 STEPエクササイズ 平田 美保	ジュニアスイミングスクール	15:00～15:45 ボディバランス 45※ST 藤本 幸代			15:00	
16:00	14:45～15:30 ボディパンプ45※TB 新田 ひろみ		リ			リ					ジュニアスイミングスクール		リ		16:00	
17:00		ジュニアスイミングスクール	利			利					ジュニアスイミングスクール	利	利		17:00	
18:00		ジュニアスイミングスクール													18:00	
19:00			用			用						用	用		19:00	
20:00					19:30～20:15 オリジナルエアロ 平田 美保										20:00	
21:00					20:30～21:15 メガダンス45 湯上 昌哉				井原市芳井健康増進福祉施設 あすわ ASUWA							21:00
22:00																22:00

定員:15名
ポール貸出:11本
整理券配布:12:00～