9月特別プログラム

	9月16日(月)祝			9月23日(月)祝		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	
10:00			フリー利用			10:00
11:00						11:00
12:00						12:00
13:00						13:00
14:00	13:00～13:45 オリジナルエアロ 平田 美保	13:00～13:30 障害予防ウォーキング 堤・田林		13:00～13:30 コンディショニングポール 福神 知絵	13:00～13:30 ツイストクロス 平田　美保	14:00
15:00	14:00～14:45 ボディパンプ45 井本 望美	13:45～14:30 クロール・背泳ぎ ＆ワンポイント 堤・田林		13:45～14:30 ミュージックヨガ 福神 知絵	13:45～14:15 アクアヌードル 井本　望美	15:00
16:00	15:00～15:45 ボディバランス45 ※ST 藤本 幸代			14:45～15:15 ボディアタック30 新田 ひろみ		16:00
17:00		ジュニア スイミング スクール			ジュニア スイミング スクール	17:00
18:00		ジュニア スイミング スクール			ジュニア スイミング スクール	18:00
19:00						19:00
20:00						20:00

井原市芳井健康増進福祉施設 あすわ
ASUWA