

# 2023年10月9日(月・祝) 特別タイムスケジュール

スタジオ		プール	
9:30	やさしいエアロ 9:20-10:00 細川		
10:00	ZUMBA 細川 10:20-11:20		
11:00	ストロングネーション 細川 11:40-12:40	サーキットエクササイズ1 11:30-12:00 森	11:00
12:00	ボディアタック 林 13:00-14:00	スイミングトレーニング 森 12:30-13:15	12:00
13:00	ボディパンプ45 藤田 14:30-15:15		13:00
14:00	定員 22名		14:00
15:00	健康増進室	15:00	
16:00	体操教室キンダー 4歳～小学2年生 16:00-17:00	スイミングスクール 幼児 16:00-17:15 ひよこ～13級	16:00
17:00	体操教室ジュニア 小学1年生以上 17:15-18:15	児童 17:15-18:30 12級～ベスト	17:00
18:00	閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)	18:00	
19:00		19:00	

有酸素運動と筋カ  
トレーニングを交互に複  
数セット行い、基礎体  
力をつけていくプロ  
ラム

4種目を泳ぎながら、  
心肺機能を高めるプ  
ロラム  
※クロールのみでも  
大歓迎！！

