

2026年9月21日(月・祝)

特別タイムスケジュール

スタジオ		大会議室	プール	
9:00				9:00
9:30	 シンプルエアロ 西中 9:20 - 10:00			9:30
10:00				10:00
10:30	シェイプエアロ 西中 10:20 - 11:05		 アクアベル 10:20-10:50 藤田	10:30
11:00			 バタフライ初級 11:00-11:30 日野	11:00
11:30		 JSAボールエクササイズ 藤田・浜岸 11:45-13:00		11:30
12:00				12:00
12:30	ボディコンバット 日野 12:10-13:10			12:30
13:00				13:00
13:30	 ボディパンプ 日野 13:30-14:30 			13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)				