## 2024年4月29日(月・祝) 特別タイムスケジュール

	スタジオ	プール	
9:00 -		→ ·	9:00
9:30 -			- 9:30
10:00 -	シェイプエアロ(初級) 細川	は日本人の三	- 10:00
10:30 -	9:45-10:30	アクアベル	- 10:30
11:00 -	ZUMBA	森 10:30-11:15	- 11:00
11:30 -	細川 10:50−11:50	スタート&ターン	- 11:30
12:00 -		11:30-12:00 森	- 12:00
12:30 -	ボディアタック 林	4泳法の水中スタートの仕方と ターンの仕方を教えるプログ	- 12:30
13:00 -	12:10-13:10	ラム	- 13:00
13:30 -	ボディコンバット		- 13:30
14:00 -	日野		- 14:00
14:30 -	13:30-14:30		- 14:30
15:00 -	▼ ボディパンプ45 日野	昭和の日	- 15:00
15:30 -	14:45-15:30	201007	- 15:30
16:00 -			- 16:00
16:30 -	昭和の日		- 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)		