

2024年9月23日(月・祝) 特別タイムスケジュール

スタジオ	健康増進室	プール
<p>9:30</p> <p>やさしいエアロ 9:30-10:10 西中</p> <p>10:00</p> <p>シェイプエアロ(初級) 西中 10:25-11:10</p> <p>11:00</p> <p>ボディアタック 林 12:00-13:00</p> <p>12:00</p> <p>ボディコンバット 日野 13:15-14:15</p> <p>13:00</p> <p>ボディパンプ 日野・藤田 14:30-15:30</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p>	<p>健康増進室</p> <p>浮力と表面積の抵抗を利用し、トレーニングし、水の中で床と水平に上げている腕への負担を少なく、肩に負担をかけずに三次元的な動作を楽しむクラス</p> <p>定員 22名</p> <p>体操教室キンダー 4歳～小学2年生 16:00-17:00</p> <p>体操教室ジュニア 小学1年生以上 17:15-18:15</p>	<p>プール</p> <p>アクアベル 森 11:00-11:45</p> <p>マスターズスイミング 森 12:00-13:00</p> <p>11:00</p> <p>12:00</p> <p>13:00</p> <p>14:00</p> <p>15:00</p> <p>16:00</p> <p>17:00</p> <p>18:00</p> <p>19:00</p> <p>スイミングスクール</p> <p>幼児 ひよこ～13級 16:00-17:15</p> <p>児童 12級～ベスト 17:15-18:30</p>
<p>閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)</p>		