

時刻	2018年8月13日(月)		時刻
	スタジオ	プール	
10:00	大スタ		10:00
	ラジオ体操 10:15~(10分)		
	姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3 谷村		
11:00		休憩タイム '50~(10分)	11:00
	小	ウ	
	かんたんステップ 11:15~(45分) ★3~★4 谷村	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★ 三村	
12:00		休憩タイム '50~(10分)	12:00
13:00		休憩タイム '50~(10分)	13:00
	大スタ		
	身体スツキリ 13:30~(30分) ★★★ 三村	休憩タイム '50~(10分)	
14:00		フ	14:00
	小		
	かんたんエアロ 14:15~(45分) ★3~★4 三村	ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★ 谷村	
15:00		休憩タイム '50~(10分)	15:00
	大スタ	ウ	
	骨盤バンドストレッチ 15:15~(30分) ★★ 三村	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ 谷村	
16:00		休憩タイム '50~(10分)	16:00
17:00		点検タイム '50~(10分)	17:00
19:00	開館時間 10時~19時		19:00