

時刻	2019年4月30日(火)退位の日		時刻
	スタジオ	プール	
10:00			10:00
	ラジオ体操10:15~(10分)		
	骨盤バンドストレッチ 10:30~(30分) ★★ 三村		
11:00			11:00
	かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4 三村	平成のヒットソングで贈る♪ 平成ありがとうアクア 11:15~(45分) ★3~★4 小池	
12:00			12:00
13:00			13:00
	平成最後の エンジョイステップ60分! 13:15~(60分) ★3~★4 三村 & 吉田		
14:00			14:00
	身体スッキリ 14:30~(45分) ★3~★4 吉田	ウォーターコンディショニング 14:15~(30分) ★★★ 前田	
15:00			15:00
	柔軟性向上ストレッチ 15:30~(30分) ★2~★3 吉田	ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ 前田	
16:00			16:00
	ラジオ体操第3エクササイズ 16:15~(15分) 竹中		
17:00		点検タイム '50~(10分)	17:00
19:00			19:00
開館時間 10時~19時			