

時刻	2019年9月16日(月)敬老の日		時刻
	スタジオ	プール	
10:00			10:00
11:00			11:00
12:00			12:00
13:00			13:00
14:00			14:00
15:00			15:00
16:00			16:00
17:00			17:00
19:00			19:00
	開館時間 10時～19時		

時刻
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
19:00

時刻
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
19:00

2019年9月16日(月)敬老の日

スタジオ

プール

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

かんたんステップ
11:15～(45分)
★3～★4
三村

はじめてエアロ
13:30～(30分)
★★★ 京塚

パワーヨガ
14:15～(45分)
★★★ 京塚

骨盤バンドストレッチ
15:15～(30分)
★★ 京塚

ゆったりウォーク
11:15～(30分)
★★★ 京塚

らくちんアクア
14:15～(30分)
★★★ 三村

ゆったりウォーク
15:15～(30分)
★★★ 三村

点検タイム '50～(10分)

大スタ

大スタ

小



大スタ

大スタ

ウ

フ

ウ