



時刻		2018年11月3日(土)		時刻	
		スタジオ		プール	
10:00					10:00
			大スタ		
		ラジオ体操 10:15~(10分)			
			大スタ		
		姿勢改善エクササイズ 10:30~(30分) ★2~★3 谷村			
11:00					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) ★★★ 嶋倉	
12:00					12:00
13:00					13:00
			大スタ		
		柔軟性向上ストレッチ 13:30~(30分) ★2~★3 嶋倉			
14:00			小		ウ
		グループグループ 14:15~(45分) ★★★★★ 嶋倉		ゆったりウォーク 14:15~(30分) ★★★ 谷村	
15:00			大スタ		フ
		身体スッキリ 15:15~(30分) ★★★ 嶋倉		らくちんアクア 15:15~(30分) ★★★ 谷村	
16:00			大スタ		
		ゆったりストレッチ 16:00~(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					