

時刻		2018年2月12日(月) 振替休日の日		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 堀井					
11:00					11:00	
				ウ		
	かんたんエアロ 11:15~(45分) ★3~★4 嶋倉		小	ゆったりウォーク 11:15~(30分) ★★★ 堀井		
12:00					12:00	
13:00					13:00	
			大スタ			
	身体スッキリ 13:30~(30分) ★★★ 嶋倉					
14:00					14:00	
			大スタ	フ		
	骨盤バンドストレッチ 14:15~(30分) ★★ 嶋倉			アクアシェイブ 14:15~(30分) ★★★ 堀井		
15:00					15:00	
	脂肪燃焼ステップ 15:00~(45分) ★4~★5 嶋倉		小		ウ	
				ゆったりウォーク 15:15~(30分) ★★★ 堀井		
16:00					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						