



時刻	2018年9月24日(月)		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	
	骨盤バンドストレッチ 10:30～(30分) ★★ 吉田		
11:00			11:00
			ウ
	小		
	かんたんステップ 11:15～(45分) ★3～★4 吉田 		
		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	
	身体スツキリ 13:15～(30分) ★★★ 堀井		
14:00			14:00
			フ
	小		
	脂肪燃焼エアロ 14:15～(45分) ★4～★5 吉田 		
		ウォーターコンディショニング 14:15～(30分) ★★★ 堀井	
15:00			15:00
			ウ
	小		
	グループセンチー 15:15～(45分) ★★★★ 吉田		
		ゆったりウォーク 15:15～(30分) ★★★ 堀井	
16:00			16:00
17:00			17:00
19:00		点検タイム '50～(10分)	19:00
開館時間 10時～19時			