

2021年度 4月～ スタジオ&プール プログラム

	日		月	火		水		木		金		土		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00			休館日	10:00～10:45 リズムエクササイズ 楠見 優子 (定員 15名)		10:00～10:50 リフレッシュヨーガ 中村 伸子 (定員 15名)								
11:00				11:00～11:50 バランスコーディネーション 楠見 優子 (定員 15名)				10:30～11:20 腰痛肩こり改善体操 廣岡 敬子 (定員 15名)						
12:00														
13:00														
14:00	13:30～14:15 コンビネーションステップ 橋本 浩司 (定員 15名)												13:00～13:45 中級ステップ 橋本 浩司 (定員 15名)	
15:00														
16:00														
17:00														
18:00														
19:00					19:00～19:45 エアロ・エクスパートA 寺山 直子 (定員 15名)									
20:00					20:00～20:45 エアロ・エクスパートB 寺山 直子 (定員 15名)				20:00～20:50 エクササイズサルサ 廣岡 敬子 (定員 15名)					
21:00														

第1.3 日曜のみ開催

《内容》
第1.3.5 木曜は
ストレッチ、
第2.4木曜は
バランスボール

※祝日はスタジオ&プールのプログラムはお休みとなります。

※■のプログラムは開始1時間前より先着順受付です。(プログラム参加料540円/1回 ・ 定期券をお持ちの方は参加料330円/1回)