

2月24日(月) 振替休日

9:00~19:00

| 時間 | スタジオ1 | スタジオ2 | オリジナルプログラム | プール |
|-------|--|--|--|---------------------------------------|
| 9:45 | おはようストレッチ | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名 | | | 10:00~10:45 ★アクアミックス (椎名) 定員25名 |
| 11:00 | 11:00~12:00 ★リフレッシュ ヨガ60 (佐藤み) 定員30名 | 11:00~11:45 ★はじめてタイチー (齋藤) 定員10名 | 11:15~11:45 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名 | |
| 12:00 | | | | |
| 13:00 | 12:30~13:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名 | | | |
| 14:00 | 13:45~14:30 FIGHT DO45 (大木) | | | |
| 15:00 | 14:45~15:30 ZUMBA45 (庄司) | 15:15~15:45 ★リラクスポール (菊地) 定員10名 | | |
| 16:00 | 16:00~17:00 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24名 | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | 閉館 19:00 | | | |

★…定員制レッスンです。チケットを15分前から配布します。