

# 8月10日(月) 山の日

## 9:00~18:00

時間	スタジオ1	オンライン レッスン	オリジナル プログラム	プール
9:00				
10:00	10:15~11:00 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員15名			10:00~10:45 アクアミックス (椎名) 定員15名
11:00		11:15~11:45 ペットボトル体操 (高橋) 定員30名		
	11:30~12:00 ZUMBA30 (小林) 定員15名			
12:00				
	12:30~13:15 OXIGENO45 (小原) 定員15名			
13:00				
14:00	14:00~14:30 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名			
15:00	15:15~16:00 リフレッシュ ヨガ45 (佐藤み) 定員15名			
16:00				
17:00				
18:00				
<b>閉館 18:00</b>				