

4月29日(火)昭和の日

9:00~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 膝・腰・肩スッキリ体操 (安達) 定員30名		
11:00	11:00~11:45 ZUMBA45 (小林) 定員35名		11:15~11:45 水中ウォーキング30 (安達) 定員30名
12:00	12:00~12:30 リラックスポール (浦山) 定員20名		
13:00	13:00~13:30 ジムスティック (加地) 定員15名		
14:00	14:00~14:45 OXIGENO45 (伊藤) 定員30名		
15:00	15:15~16:00 POWER CARDIO45 (浦山) 定員20名		
16:00	16:30~17:00 X55 (浦山) 定員20名		
17:00			
	閉館 19:00		