

4月28日(日)29日(月) タイムスケジュール

4月28日 (日) 9:30~18:00		4月29日 (月・短縮) 9:30~18:00		
9:30	1スタ	プール・ジム	1スタ	
10:00		ジュニア スイミング	プール	
10:30	かんたん エアロ 河上 10:15~11:00		めざましストレッチ 谷村 10:00~10:30	
11:00			平成最後の 特別プログラム!	
11:30	柔軟性向上ストレッチ 河上 11:15~11:45		平成最後の センタジー60分 スペシャル 土肥/松村 11:00~12:00	
12:00		プール	終日 フリー タイム	
12:30				
13:00		らくちん アクア 有井 13:00~(30)		ステップ レギュラー 津田 13:00~13:45
13:30	グルーブ 三村 13:30~14:15			平成最後の 特別プログラム!
14:00				平成最後の エンジョイエアロ ジョイントレッスン 松村/三村 14:15~15:15
14:30	ファイドウ 谷村 14:30~15:15			
15:00				
15:30		平成最後の 特別プログラム!		平成最後の レッスン!
16:00	U-BOUND ジョイントレッスン60 ~ベストセレクション~ 15:30~16:30			ラディカルパワー 中島 15:45~16:15
16:30	松村/三村 定員24名	ジム内		定員22名
17:00		サーキット20 16:30~ 谷村 定員10名		

※定員制のプログラムは申込みが必要です。開始30分前よりジムにて受付開始
 ※都合によりプログラム内容・担当が変更する場合があります。
 ※4月30日(火)・5月1日(水)は休館日となります。