



# 8月10日(月) 山の日プログラム

Aスタジオ	Bスタジオ	ショートレッスン	プール
		9:30~9:40 はつらつ 青空ウォーク	
10:00~10:40 初級エアロ Hinata			
	11:00~12:00 ポルドラ& フットセラピー Hinata	10:50~11:05 あしゆびケア 藤田	
11:30~12:30 中上級エアロ 大島			11:30~12:10 リズム& ウォーキング 藤田
	12:40~13:40 ヒーリングヨガ 中田	12:10~12:25 スイムエクササイズ 安岡	
13:50~14:35  ZUMBA 泉			15:30~16:30 ジュニア スイミング
			16:40~17:40 ジュニア スイミング
			17:50~18:50 ジュニア スイミング

営業時間 9:00~19:00  
(ジム、プール利用 18:30まで)

