

## 2025年1月13日（月）成人の日 特別プログラム

	スタジオ	プール
10時		プ
11時	やさしいエアロ 10:30~11:30 所 あけみ	ー
12時	おまかせストレッチ 11:45~12:15 所 あけみ	ル
13時	やさしいエアロ 13:00~14:00 中町 純子	プ
14時	ショートストレッチ 14:15~14:45 中町 純子	ロ
15時		グ
16時	卓球利用	ラ
17時	15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00 19:15~20:15	ム
18時	1時間×4区分	は
19時	※要予約	お
20時		休
21時	施設利用時間 20:45 閉館 21:00	み で す

