

2025年4月29日(火・祝)昭和の日プログラム

	スタジオ	プール
11時	やさしいエアロ 10:30~11:30 所 あけみ	※ プール
12時	おまかせストレッチ 11:45~12:15 所 あけみ	プログラム
13時		は
14時	整理券35名 ボディコンディショニング 14:30~15:00 月岡 幸恵	お
15時	整理券35名 ヨガ 15:15~16:15 月岡 幸恵	休
16時		み
17時		で
18時	昭和の日	す
19時		
20時		
	施設利用時間 20:45 閉館時間 21:00	