

2025年10月13日（月）スポーツの日 特別プログラム

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