

## 2026年1月12日（月）成人の日 特別プログラム

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