



## 変更プログラム

	12/23 火曜日		12/24 水曜日		12/25 木曜日		12/26 金曜日		12/27 土曜日	12/28 日曜日	12/29 月曜日	12/30 火曜日	12/31～1/2	1/3 土曜日	1/4 日曜日	1/5 月曜日						
10時	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	休館日	スタジオ	年末年始休館日	スタジオ	スタジオ	休館日	10時					
11時			アクア フィットネス 12:00～12:40	整理券32名	ゆら～りアクア エクササイズ 12:00～12:40		プール	整理券30名	整理券30名								整理券37名		11時			
		やさしいエアロ		ベルビクストレッチ		エアロ& コンディショニング		ゆら～り アロマヨガ	やさしいエアロ	アロマヨガ		やさしいエアロ 10:30～11:15 所 あけみ		ゆったり 姿勢調整ヨガ	10:30～11:30 中町 純子 藤野 麻美		10:30～11:30 中町 純子 藤野 麻美	12時				
	おまかせ ウォーキング 11:00～11:40	所 あけみ		10:30～11:30 鈴木 由美		10:30～11:20 沼尻 祐子		野口 千恵子	田村 光絵	野口 千恵子		年末スペシャル ストレッチ		呼吸で元気ヨガ						11:45～12:45 藤野 麻美	11:45～12:45 藤野 麻美	13時
				整理券32名		整理券30名		整理券30名	整理券25名	整理券30名		11:30～12:15 所 あけみ										
12時		おまかせストレッチ	ショートエアロ 11:45～12:15 鈴木 由美	ボールストレッチ 11:35～12:15 沼尻 祐子	アロマヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	ボールエクササイズ 11:45～12:15 田村 光絵	爽快ヨガ 11:45～12:45 野口 千恵子	整理券35名		15時												
13時			整理券37名			整理券28名		ボディコンディショニング 13:00～13:30 月岡 幸恵	整理券35名					16時								
	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子		呼吸で元気ヨガ 13:00～14:00 藤野 麻美		やさしいエアロ 13:15～14:15 中町 純子	アクアダンス 13:00～13:40 中町 純子	有料プログラム フラダンス スクール	13:00～14:00 鈴木 喜代美	卓球利用			卓球利用			17時							
14時							有料プログラム フラダンス スクール	13:00～14:00 鈴木 喜代美	卓球利用			卓球利用		18時								
	アクア フィットネス 14:00～14:40	整理券35名					エクササイズ 14:00～14:40 中町 純子	ヨガピラティス 14:15～15:00 鈴木 喜代美	※要予約	※要予約		19時										
15時																		19時				
16時																	20時					
17時																	21時					
18時																						
19時																						
20時																						
21時																						
	利用可能時間21:15 閉館時間21:30		利用可能時間21:15 閉館時間21:30		利用可能時間21:15 閉館時間21:30		利用可能時間21:15 閉館時間21:30		利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間20:45 閉館時間21:00		利用可能時間21:15 閉館時間21:30		利用可能時間21:15 閉館時間21:30	利用可能時間20:45 閉館時間21:00							
12/27～1/5はプールプログラムが休講となります。 12/31～1/2は年末年始休館となります																						