

2025年9月15日（月）敬老の日 特別プログラム

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