


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 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 中町 純子	
12時	ショートストレッチ 11:45~12:15 中町 純子	
13時		
14時		
15時		
16時		
17時		
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	