

1月14日(月) 成人の日

10:15~11:15

健美操
(古本IR)

11:30~12:30

ヨガ
(竹村IR)

12:40~13:00

ウェーブリング
ストレッチ
(三栗IR)

13:15~14:15

オリジナルダンス
(藤寄IR)

14:30~15:30

ゆがみ調整
エクササイズ
(北口IR)

1月14日(月) **成人の日**

10:15~11:00

アクアビクス45
(天井IR)

11:30~12:30

STEP UP
スイミング
(バタフライ 武内IR)

12:45~13:15

コンディショニング
(鉢上IR)

15:00~16:30

キッズスイミング
(2コース使用)

16:30~17:45

ジュニアスイミング
(子供専用)

17:30~19:00

ジュニアスイミング
(子供専用)

※ジュニアスイミング中のご利用は平日と同様になります。
ご了承ください。