

2025年9月23日（火）秋分の日 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 所 あけみ	ル
	おまかせストレッチ	プ
12時	11:45~12:15 所 あけみ	ロ
13時		グ
14時		ラ
	整理券35名	ラ
15時	ボディコンディショニング 14:30~15:00 月岡 幸恵	ム
	整理券35名	は
16時	ヨガ 15:15~16:15 月岡 幸恵	お
17時	やさしいエアロ	休
	17:00~18:00 中町 純子	み
18時		で
	ショートストレッチ 18:15~18:45 中町 純子	す
19時		
20時		
21時	 施設利用時間 20:45 閉館 21:00	さしま健康交流センター 遊楽里