


# 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 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 所 あけみ	
12時	おまかせストレッチ 11:45～12:15 所 あけみ	
13時		
14時		
	整理券35名	
15時	ボディコンディショニング 14:30～15:00 月岡 幸恵	
	整理券35名	
16時	ヨガ 15:15～16:15 月岡 幸恵	
17時	やさしいエアロ	
18時	17:00～18:00 中町 純子	
19時	ショートストレッチ 18:15～18:45 中町 純子	
20時		
21時		
	施設利用時間 20:45 閉館 21:00	