

9/25 (金)

	25プール	アクア	スタジオ	リラク
10		近隣小学校プール貸し出し		
>				
11			11:00 ZUMBA ゴールド 田邊	
>				
12			12:00 タオル体操 ミニボール 田邊	
>				
13				
>			13:15 コンピ ネーション エアロ 角川	
14				
>			14:30 ヨガ 川口	
15				
>				
16				
>				
17				
>				
18				
>				
19			18:45 ZUMBA (ズンバ) 叶	
>				
20			19:45 Fit hop フット ホップ 叶	
>				
21				

10	9/26
>	(土)
11	・
>	9/27
12	(日)
>	
13	
>	
14	施
>	設
15	休
>	館
16	日
>	
17	
>	
18	
>	
19	
>	
20	
>	
21	

	25プール	アクア	スタジオ	リラク
9時				9:45 ラジオ体操 (無料)
10時		近隣小学校 ボール貸し出し		10:30 バランス・ アップ (無料)
>				
11時			11:00 太極拳をもっと 楽しむ 堀江	
12時				
>			12:15 シニア トレーニング 丸山	
13時				13:30 お腹 シェイプ (無料)
>			13:30 ヨガ 内田	
14時		14:15 脂肪燃焼 アクア 増田	14:45 ZUMBA ゴールド 叶	
>				
16時				
>				
17時				
>				
18時				
>				
19時				
>				
20時				
>				
21時				

10
>
無料
↑↑↑
9月17日(木)
より
先着順受付

12
>
無料レッスン

14
>
↑↑↑
当日開始
1時間前より
先着順受付

16
>
教室12回目

17
>
↑↑↑
当日開始
1時間前より
先着順受付
(定員空き分)

18
>