大人プールフィットネスご案内

錦ヶ丘

	火		水		木		金		土		日・月
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
10:00	自由遊泳		自由遊泳	バランスボール	自由遊泳	美尻ヨガ	自由遊泳	リラックスヨガ	自由遊泳	クロール/背泳ぎ	休館日
10:30											
11:00		ヨガ									
11:30											
12:00											
12:30											
13:00	アクアビクス		ウォーキング500		アクアビクス		ウォーキング500		大人退館		
13:30		泳法レッスン		泳法レッスン		はじめてプール		はじめてプール			
14:00											
14:30											
15:00	大人退館										
15:30											