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		自由遊泳		自由遊泳		大人開館		休館日
10:30											
11:00		ヨガ		バランスボール		美尻ヨガ		リラックスヨガ	自由遊泳		
11:30											
12:00			スイム60				スイム60				
12:30	アクアビクス				ウォーキング500						
13:00	泳法レッスン				スイム30						
13:30											
14:00									大人退館		
14:30											
15:00	大人退館										
15:30											