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		自由遊泳	青竹&健康エクササイズ	大人開館		休館日
10:30											
11:00		らくヨガ							自由遊泳		
11:30											
12:00			スイム60				水中運動				
12:30	アクアビクス				ウォーキング500						
13:00	スイム30				スイム30		スイム30				
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30	大人退館								大人退館		