

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											休館日
10:30				バランスボール							
11:00											
11:30	アクアビクス		スイム60			ヨガ	アクアビクス			パワーヨガ	
12:00											
12:30					水中ウォーキング		スイム30				
13:00	スイム30										
13:30											
14:00	フィットプールレーン		フィットプールレーン		フィットプールレーン		フィットプールレーン				
14:30											
15:00	大人退館 ※木曜日バレトン利用除く										
15:25						バレトン					
16:10											
18:45	ナイト会員 プールレーン		ナイト会員 プールレーン		ナイト会員 プールレーン		ナイト会員 プールレーン				
20:15	退館										