

# 5月5日 (金) 特別プログラム

10:00	スイムプール	フィットネスプール	サウナ	10:00	スタジオ
		10:30-11:00			10:20-11:05
11:00	11:05-11:35	走って脂肪燃焼 大嶋		11:00	ゆっくりエアロ 大野
	初めて背泳ぎ 大嶋				11:20-12:20
12:00				12:00	筋トレ & ストレッチ 大野
13:00				13:00	
14:00	<p>簡単な筋カトレーニングとタオルストレッチを行い基礎体力を向上を目指します！</p> <p>※レッスンに参加される方は、 <u>フェイスタオル、バスタオルを1枚ずつ</u> ご持参下さい。</p> <p><b>運動施設利用終了 16:45</b></p>			14:00	
15:00				15:00	
16:00				16:00	
17:00				17:00	
18:00	閉館			18:00	
19:00				19:00	
20:00				20:00	
21:00				21:00	
22:00				22:00	

営業時間 10:00 ~ 17:00