

# 11月3日（金・祝）プログラム タイムスケジュール



GOTCHA! WELLNESS HAKUSAN

祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	プール	ジム
10:00	朝のストレッチ 10:20～10:35		
11:00	ローラーで骨盤調整 11:10～11:30定員12名		
12:00			
13:00	アロマ シエスタ 13:00～13:30	キネシス&ウォーキング 13:00～14:00	
14:00	ヨガ 13:45～14:45	泳ぎの基本 14:10～14:40	
15:00	からだいきいき体操 15:05～15:4	泳いでみよう 14:45～15:20	
16:00			
17:00		みんなでプール 16:30～17:30	
18:00		ジュニアスイミング (小学生～) 17:30～18:30	
19:00			