

7月16日（月・祝）海の日 プログラムタイムスケジュール



GOTCHA! WELLNESS IIAKUSAN

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	はじめてスイミング 10:15～11:15	
11:00	ヨガ (講堂にて実施) 10:45～11:45	たのしくスイミング 11:20～12:20	
12:00			
13:00	美・姿・骨盤バンド(BCB) 13:10～13:50 定員20名	時間変更	久々のプールウォーキング プログラムです。 楽しく歩き、最後はメガホン 使用で盛り上がります！
14:00	ローラーストレッチ 14:10～14:30 定員12名	エンジョイアクア ウォーキング 14:00～14:45	
15:00	ボディシェイプ 14:50～15:20	通常は夜に開催されている 人気の筋力トレーニング系 プログラムです 7月からスタートのバリエー ション8をお楽しみください！	
16:00			
17:00	バランス遊び体操 16:30～17:10	みんなでプール (高学年～) 16:30～17:30	
18:00	営業時間	10:00～19:00	
19:00			