

9月16日（月）敬老の日（白山） 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	むくみすっきり！ リンパトーンストレッチ 10:15～10:35		
11:00	ヨガ(講堂) 10:45～11:45 あや先生の体操教室 プレミアム(スタジオ) 10:45～11:45	はじめてスイミング 10:15～11:15	<むくみすっきり！ リンパトーンストレッチ> リンパマッサージでデ トックス効果を高め、ス トレッチで筋肉をほぐし ます。自分でできる乳 がんのセルフチェックも 行います。
12:00		エンジョイプール 11:20～12:20	
13:00	美・姿・骨盤バンド(BCB) 13:10～13:50定員15名		
14:00	かんたん骨盤体操 14:10～14:40定員10名		
15:00	ローラーストレッチ 14:50～15:10定員12名		
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～) 16:15～17:15	
18:00	営業時間 10:00～19:00		
19:00			

敬老の日特別バージョンの遊びの要素やゲームを取り入れながら、身体能力の向上を図ります。子どもたちとふれあって楽しみましょう♪