

9月15日(月)敬老の日スケジュール

	STUDIO	POOL
10:00	CSLive	
10:30	CSLive/メディカルフィットシリーズ 腰痛予防改善 10:30~10:50 REC	スイミングスクール 10:15~11:15 児童スクール 11:20~12:20 幼児スクール
11:00		
11:30	ピラティス Aki 11:20~12:00	
12:00	BEAT FIGHT ATTACK	CSLive 腰痛予防改善 腰痛予防、改善の内容となり、 マットの上で筋力トレーニングを行います。 科学的エビデンスに基づく 健康運動プログラムです。
12:30	沼田 12:20~13:00	
13:00	祝日限定	
13:30	ダンスエアロ 平田 13:20~14:00	
14:00	 ZUMBA	スイミングスクール 15:30~16:30 幼児スクール 16:30~17:30 児童スクール 17:30~18:30 児童スクール
14:30	平田 14:15~14:55	
15:00		
15:30	キッズ体育スクール	
16:00	15:30~16:30 幼児スクール	
16:30	16:30~17:30 児童スクール	
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		

営業時間は9:00~19:00、トレーニング終了時間は18:45です。