








7/16~8/18

プール&スタジオ 土曜スケジュール



土	
7/21	
休館日	
7/28	
	 水中ウォーキング 14 : 05~ (30 分間) フリー 15 : 00~16 : 30
8/4	
 水中ウォーキング 10 : 20~ (30 分間) フリー 11 : 00~12 : 30	
8/11	
休館日	
8/18	
 水中ウォーキング 10 : 20~ (30 分間) フリー 11 : 00~12 : 30	 「あし指体操」 14 : 30~15 : 00 普段動かさない部位を 一緒に動かしましょう

※  スタジオ予約は 8/1~受付にてお願いします