

2023年1月3日(火)特別プログラム

	スタジオ	プール	遊泳可能コース数			
9:00						
15						
30						
45						
10:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 20px; font-size: 2em; font-weight: bold;">12時営業開始</div>					
15						
30						
45						
11:00						
15						
30						
45						
12:00						
15						
30						
45						
13:00	13:15~14:00					
15	腰痛予防体操					
30	名古屋					
45						
14:00	14:15~15:00					
15	チビボール&ストレッチ					
30	名古屋					
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00			3			
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45	19:00~19:45					
19:00	ひきしめお腹					
15	&ストレッチ					
30	スタッフ					
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						