

# かがやき健康館 スケジュール

臨時で休講となる場合がございます。

## プールプログラム

月	火	水	木	金	土
10:00-10:30 水中運動 プログラム	10:00-10:30 水中運動 プログラム	10:00-10:30 水中運動 プログラム	10:00-10:30 水中運動 プログラム	10:00-10:30 水中運動 プログラム	10:00-10:30 水中運動 プログラム
			11:00-11:45 マタニティアクア		
14:00-14:30 水中運動 プログラム	14:00-14:30 水中運動 プログラム	14:00-14:30 水中運動 プログラム	14:00-14:30 水中運動 プログラム	14:00-14:30 水中運動 プログラム	14:00-14:30 水中運動 プログラム
					15:00-15:40 こども プール教室

## スタジオプログラム

月	火	水	木	金	土
					11:00-11:45 第1: ヨガ 第2: ピラティス 第3: エアロビクス
	14:00-15:00 第1・3・5火曜 マタニティピクス				
	14:00-15:00 第2・4火曜 マタニティ ヨガ・ピラティス				
	15:30~16:30 ママフィット withベビー オンライン併用				