

10月フルコース制限時間帯

1	水	水中運動①	14:00~15:00
2	木	シェイプ①	14:00~15:00
8	水	水中運動②	14:00~15:00
9	木	シェイプ②	14:00~15:00
15	水	水中運動③	14:00~15:00
22	水	水中運動④	14:00~15:00
23	木	シェイプ④	14:00~15:00
25	土	健サポ 水中	15:00~15:45
29	水	水中運動①	14:00~15:00
30	木	シェイプ②	14:00~15:00

※ 上記の時間帯は、プログラムにより一部コースを制限させていただきます。
プログラム開始**5分前**よりコースロープの移動を行いますので
ご理解の程、よろしくお願い致します。