

シルバーウィークスタジオプログラム

9/20(日)	9/21(月)祝日	9/22(火)祝日	9/23(水)祝日	9/24(木)	9/25(金)	9/26(土)
通常プログラム	10:30~11:00 やまぐち ストレッチ	10:30~11:00 やまぐち ボディバランス30	10:30~11:00 えいた ストレッチ	振替休館日	通常プログラム	通常プログラム
	11:20~11:50 わだ インナーコア	11:20~11:50 はまだ ボディパン730	11:20~11:50 まえにし 初級エアロ			
	12:10~12:40 やまぐち ボディバランス30		12:10~12:40 わだ ボディコンバット30			
	13:00~13:30 まえにし 初中級エアロ	12:45~13:30 しみず ボディコンバット45	13:00~13:30 まえにし 初級ステップ			
	13:50~14:35 よこた ボディパン745	13:50~14:20 なかがわ ストレッチ	13:50~14:20 えいた ボディバランス30			
21時閉館	18時閉館				21時閉館	

スタジオレッスンは各クラスで抽選を行います。定員は18名です。ボディパンプ・初級ステップは定員15名です。
レッスン20分前より抽選券を配布、10分前に抽選を行います。時間に余裕を持ってお越しください。

シルバーウィークの営業時間のご案内

日	月	火	水	木	金	土
9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
通常営業	「敬老の日」 祝日営業	「国民の休日」 祝日営業	「秋分の日」 祝日営業	振替 休館日	通常営業	通常営業
10:00 ~ 18:00	10:00 ~ 18:00	10:00 ~ 18:00	10:00 ~ 18:00		10:00 ~ 21:00	10:00 ~ 18:00

最終入館時間は 平日 20:00・土日祝 17:00まで

トレーニング機器ご利用は 平日 20:45・土日祝 17:45まで

洲本市文化体育館トレーニングルーム