

1月13日（月）祝日プログラム

	スタジオ①	スタジオ②	フィットネステラス	プール
9:30				
10:00	10:00~10:45 ZUMBA 中川	9:45~10:45 HULA 藤本		
10:30				10:30~11:30 トレーニングスイム 照屋
11:00	11:00~11:50 エナジームーブ 中川	11:00~11:30 ジャズエクササイズ		
11:30		11:30~12:00 ジャズダンス		
12:00	12:05~12:50 ユーバウンド 【定員 55名】 TERU	柘田		12:00~12:35 AQ35min.鍛 奥村
12:30		12:15~12:55 ボディメイク 中川		
13:00				
13:30	13:05~13:50 ラディカルパワー TERU	13:15~14:00 ハタヨガ 桂田		13:15~13:45 はじめてプール 上月
14:00				
14:30	14:05~15:05 ユーバウンド 【定員 55名】 奥村	14:15~15:00 ファンムーブ 松田		14:00~14:45 初級クロール・背泳ぎ 上月
15:00				
15:30	15:20~16:00 シンプルステップ 松田	15:15~15:45 オキシジェノ 上月		
16:00		16:00~16:45 フロアバレエ 政木		
16:30	16:15~17:15 ファイドウ 照屋			
17:00		17:00~17:20 ハンモックEx.コンディショニング		
17:30				

祝日の為、営業時間は**20:00**までとなります。