

11月23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				
10:30	10:00~10:45 ZUMBA 【中川】	10:00~10:45 ジャイロキネシス 【栞田】		
11:00				
11:30	11:05~11:50 エナジームーブ 【中川】	11:05~11:50 ジャズダンス 【栞田】		
12:00				
12:30	12:10~12:55 ファイドウ 【照屋】			12:20~12:55 AQ35min.動 【中川】
13:00				
13:30	13:15~14:00 ファンムーブ 【松田】	13:15~14:00 ハタヨガ 【桂田】		
14:00				
14:30	14:20~15:00 シンプルステップ 【松田】			
15:00				
15:30	15:20~16:05 バランスコーディネーション 【松田】	15:10~15:40 ボディメイク 【照屋】		
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
祝日の為、営業時間は 20:00 までとなります。				