

11月3日(火) 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	9:55~10:40 歩き方教室 【藤原】	祝日限定！ 膝、腰に負担のかからない歩き方レッスン！		
10:30				
11:00	11:00~11:45 ピラティスベーシック 【NAOMI】	11:00~11:35 35min.燃 【照屋】		
11:30				
12:00	12:05~12:50 太極拳 【坂井】	12:00~12:45 ファンムーブ 【NAOMI】		
12:30				
13:00	13:10~13:55 ユーバウンド 【奥村】	13:15~14:00 メガダンス 【ASAMI】		
13:30				
14:00				
14:30	14:20~15:05 トップライド 【奥村】	14:20~15:05 ウェープリング ストレッチ 【ASAMI】		
15:00	定員 15名			
15:30	15:25~16:10 オキシジェノ 【上月】			
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。				