

2月23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				
10:30	10:00~10:45 ファイドウ 【照屋】	10:00~10:45 姿勢改善教室 【藤原】		
11:00		11:10~11:30		
11:30	11:00~11:45 ピラティスベーシック 【NAOMI】	炎の腹筋 定員 10名		
12:00				
12:30	12:00~12:45 ユーバウンド 【奥村】	12:00~12:45 ファンムーブ 【NAOMI】		
13:00				
13:30	13:00~13:45 太極拳 【坂井】	13:15~13:45 メガダンス 【ASAMI】		
14:00				
14:30	14:10~14:55 エナジームーブ 【片岡】	14:05~14:50 ウェービングストレッチ 【ASAMI】		
15:00		15:15~15:35		
15:30	15:15~15:45 ZUMBA 【片岡】	ポールReset 定員 10名		
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。				