

7月23日（金）祝日プログラム

	スタジオ①	スタジオ②	プール
9:30			
10:00			
10:30	10:00~10:45 ZUMBA 【大西】		
11:00		11:00~11:20	
11:30	11:05~11:45 シンプルステップ 【大西】	筋膜Reset 定員 10名	
12:00			<p>色んなバリエーションにチャレンジする 60分のエアロクラス♪ 7月9日（金） 10:30よりフロント 11:30よりお電話にて受付スタート!</p>
12:30	12:05~12:45 ユーバウンド 【奥村】	12:10~13:10 オリジナルムーブ60 【大西】	
13:00			
13:30	13:10~13:55 太極拳 【宮本】	13:30~14:00 トップライド 【奥村】	
14:00		定員 15名	<p>マイナス5歳の姿勢を 手に入れるレッスン♪ スマホをお持ちの方はご持参下さい。 7月9日（金） 10:30よりフロント 11:30よりお電話にて受付スタート!</p>
14:30	14:15~15:00 ハタヨガ 【中野】	14:20~15:20 猫背改善教室 【藤原】	
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
<p>祝日の為、営業時間は20:00までとなります。</p>			