

1月10日（月）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 エナジームーブ 【中川】	10:00~11:00 HULA 【藤本】	
11:00			
11:30	11:20~12:05 ハタヨガ 【桂田】	11:20~12:20 ZUMBA 【中川】	
12:00			
12:30			
13:00	12:45~13:45 ファイトウ ※詳細は、別紙をご確認下さい。 【川添・寺澤】	13:00~13:15 筋膜Reset 定員 10名	12:45~13:20 AQ35min.動 【中川】
13:30	定員 35名		
14:00			
14:30	14:15~15:00 健美操 【舟津】	14:30~14:45 炎の腹筋 定員 10名	
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>			