

3月21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】		
11:00			
11:30	11:15~12:00 ハタヨガ 【桂田】	11:20~12:20 ZUMBA 【中川】	
12:00			
12:30			
13:00	12:30~13:15 ユーバウンド 【奥村】	12:45~13:15 筋膜Reset 【スタッフ】	12:45~13:20 AQ35min.動 【中川】
13:30		定員 10名	
14:00	13:45~14:30 パワーカーディオ 【川添】	13:45~14:30 トップライド 【奥村】	
14:30			14:15~14:45 有料 3枠限定！ 泳法アドバイス①
15:00		15:00~15:30	14:50~15:20 有料 3枠限定！ 泳法アドバイス②
15:30	15:00~15:45 ファイトウ 【川添】	ポールReset 【スタッフ】	15:25~15:55 有料 3枠限定！ 泳法アドバイス③
16:00		定員 10名	【中川】
16:30			
17:00			
17:30			

中川インストラクターによる泳法アドバイスプログラム♪
 料金、内容の詳細は、館内掲示をご確認下さい！
 3月14日(月) 10:30~フロント受付スタート
 11:30~電話予約スタート

祝日の為、営業時間は**20:00**までとなります。