

2月23日(木)祝日プログラム

	スタジオ①	スタジオ②	プール
9:30			
10:00			有料
10:30	10:00~10:45 オリジナルムーブ ～ラテン～ 【和山】	10:00~10:45 Sintex ～背骨の調律～ 【谷口】	
11:00			
11:30	11:00~11:45 ヒーリングヨガ 【和山】	11:15~12:00 ファンムーブ 【谷口】	
12:00			
12:30	12:05~12:50 ユーバウンド 【都】	12:15~12:45 ハンモックEx. 【仲野】	
13:00			12:45~13:30 初級スイム 【谷口】
13:30	13:10~13:40 はじめてパワーヨガ 【仲野】	13:30~14:15 トップライド 【瀧川】	
14:00	14:00~14:30 炎の腹筋30 【山内】		13:45~14:30 中級スイム 【谷口】
14:30			有料
15:00			14:45~15:15 泳法ワンポイントアドバイス 【谷口】
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			

祝日営業の為、営業時間は20:00までとなります。