

8月11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 エナジームーブ 【大西】	10:00~10:45 体調改善運動 【湯汲】	
11:00		有料	
11:30	11:00~11:40 シンプルステップ 【大西】	11:00~11:45 ヨガ&ピラティスFUSION 【湯汲】	
12:00			
12:30	11:55~12:40 太極拳 【宮本】	12:05~12:40 35min.動 【湯汲】	
13:00	有料		
13:30	13:00~14:00 X55 【川添・兵頭】	13:00~13:30 ポールReset 【スタッフ】	
14:00			
14:30	有料		
15:00	14:20~15:20 FIGHT DO 【川添・兵頭】		
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。