

11月3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	12:00~12:45 メガダンス 【とも】	12:15~12:45 ポールReset 【スタッフ】	
13:00			
13:30	12:55~13:40 太極拳 【宮本】		
14:00			
14:30	13:55~14:40 X55 【TERU】		
15:00			
15:30	14:55~15:40 ファイドウ 【TERU】		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
祝日営業の為、営業時間は20:00までとなります。			