

# 3月20日(水)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 オキシジェノ 【TERU】	<b>有料</b>	
11:00		10:45~11:45 自力整体 【服部】	11:00~11:45 クロール・平泳ぎ 【瀧川】
11:30	11:00~11:45 ファイドウ 【TERU】		
12:00			
12:30	12:00~12:45 バランス コーディネーション 【松田】	12:00~12:30 ZUMBA 【杵本】	12:00~12:45 スイムトレーニング 【瀧川】
13:00		<b>有料</b>	
13:30	13:00~13:45 オリジナルムーブ 【松田】	12:50~13:35 バランスボール& ストレッチポール (和貝流ボディケア) 【和貝】	
14:00	<b>有料</b>		
14:30	14:00~15:00 ダイナミックチャレンジ ステップ 【杵本・和貝】	14:15~14:45 トップライド 【瀧川】	
15:00			
15:30	15:15~16:00 パワーヨガ 【上田】		
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。			