







2/11 (木) 祝日特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	スカッシュ	
10	 <p>マナフラ 9:30~10:15 ★35名 片岡</p>				10
11	 <p>シンプルステップ 10:40~11:20 ★30名 田中 (さ)</p>		<p>バタフライ 10:15~11:00 ★20名 黒川</p>		11
12	 <p>35min 動 11:40~12:15 ★30名 田中 (さ)</p>	<p>ボクシング フィットネス 11:50~12:30 ★20名 川添</p>	<p>クロール 11:05~11:50 ★20名 黒川</p>		12
13	 <p>フィットネス パワーヨガ 12:45~13:30 ★35名 鍛冶</p>		<p>平泳ぎ 12:00~12:45 ★20名 黒川</p>		13
14	<p>ZUMBA 13:50~14:35 ★30名 鍛冶</p>	<p>ファンクショナル ローラーピラティス (有料) 13:30~14:30 広野</p>	<p>腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 ★20名 豊田</p>	<p>スカッシュ初級① 13:00~13:30 ★6名 前川</p>	14
15	<p>ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★30名 大島</p>			<p>スカッシュ初級② 13:45~14:15 ★6名 前川</p>	15
16		<p>ラテン ムーブメント (有料) 第2.4週目開催 15:00~16:00 鍛冶</p>		<p>スカッシュ中級① 14:30~15:00 ★6名 前川</p>	16
17	 <p>カラダ 調整体操 16:15~17:00 ★35名 広野</p>	<p>プライベート レッスン (有料) 16:15~17:15 大島</p>		<p>スカッシュ中級② 15:15~15:45 ★6名 前川</p>	17
18	 <p>フィットネス パワーヨガ 17:20~18:05 ★35名 広野</p>				18