







# 3/20(土) 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					10
	シンプルステップ 10:00~10:40 ★30名 田中(美)	nani Aloha (フィットネスフラ) 10:00~10:40 ★25名 堀田			
11			はじめてスイミング 10:30~11:00 ★20名 西村		11
	 35min.動 11:00~11:35 ★30名 田中(美)	ファンムーブ 11:00~11:40 ★20名 竹内	はじめてクロール 11:10~11:40 ★20名 西村		
12					12
	RADICAL POWER 12:00~12:30 ★30名 宮城	コンディショニングボール 12:00~12:30 ★25名 竹内			
					
13	オリジナル ステップ 12:50~13:35 ★30名 大森	ストリートダンス (HIPHOP) 13:00~13:45 ★20名 Ayano	アクア エアロ45 12:45~13:30 ★20名 竹内	スカッシュ初級① 13:00~13:30 ★6名 川添	13
14	 OXIGENO 13:55~14:40 ★35名 本馬	バイクトレーニング 14:05~14:35 ★20名 清水		スカッシュ初級② 13:45~14:15 ★6名 川添	14
					
15	ボクシング フィットネス 15:00~15:40 ★30名 川添	 35min.動 14:55~15:30 ★20名 本馬			15
16			トレーニング スイム45 *レベル2* 15:30~16:15 ★20名 西村		16
	UBOUND 16:00~16:40 ★30名 宮城				
					
17		KIMAX 17:00~17:45 ★16名 川添		フリータイム 上級 17:00~17:45 ★8名	17
18					18

1か2どちらかのご参加となります。  
※内容は同じです