

9/23(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	 マナフラ 9:30~10:15 ★35名 片岡				10
11	OXIGENO 11:00~11:30 ★35名 寺澤		バタフライ 10:15~11:00 ★20名 黒川		11
12	X55 11:50~12:20 ★30名 寺澤		クロール 11:05~11:50 ★20名 黒川		12
13	 フィットネス パワーヨガ 12:45~13:30 ★35名 鍛治		平泳ぎ 12:00~12:45 ★20名 黒川		13
14	ZUMBA® (有料) 13:50~14:35 ★25名 鍛治	ファンクショナル ローラーピラティス (有料) 14:00~15:00 広野	腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 ★20名 豊田		14
15	ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★30名 大島				15
16		フィットネスパワーヨガ 15:15~16:00 ★25名 広野			16
17	 カラダ 調整体操 16:15~17:00 ★35名 広野	プライベート レッスン (有料) 16:15~17:15 大島			17
18					18