




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	 <p>マナフラ 9:30~10:15 ★35名 片岡</p>				10
11			<p>バタフライ 10:15~11:00 ★20名 黒川</p>		11
12	<p>OXIGENO 11:00~11:30 ★35名 寺澤</p>		<p>クロール 11:05~11:50 ★20名 黒川</p>		12
13	<p>X55 11:50~12:20 ★30名 寺澤</p>		<p>平泳ぎ 12:00~12:45 ★20名 黒川</p>		13
14	 <p>フィットネス パワーヨガ 12:45~13:30 ★35名 鍛冶</p>				14
15	<p>ZUMBA® (有料) 13:50~14:35 ★25名 鍛冶</p>	<p>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</p>	<p>腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 ★20名 豊田</p>		15
16	<p>ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★30名 大島</p>	<p>フィットネスパワーヨガ 15:15~16:00 ★25名 広野</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>			17
18					18