




11/3 (水) 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	 ハタヨガ 9:30~10:15 ★35名 広野				10
			はじめてスイミング 10:00~10:30 ★20名 黒川		
11	シンプルムーブ 10:35~11:15 ★30名 広野	ZUMBA® 10:25~11:10 ★20名 本馬	背泳ぎ 10:35~11:20 ★20名 黒川		11
12	シンプルステップ 11:35~12:15 ★30名 広野	グループレッスン ダンスサークル (有料) 第1週目開催 11:30~12:30 本馬	35min鍛 11:30~12:05 ★30名 松原		12
13	 体調改善運動 (足裏) 12:35~13:20 ★35名 松原		クロール中・上級 12:30~13:15 ★20名 黒川		13
14	 ヨガ&ピラティス Fusion 13:40~14:25 ★35名 田中 (美)				14
15	エナジームーブ 14:55~15:40 ★30名 堀田				15
16					16
17					17
18					18