








2021年12/29 ・ 2022年1/4

特別プログラム

	12/29(水)			1/4(火)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10							10
11	シンプルムーブ 10:20~11:00 ★30名 広野	ZUMBA® 10:25~11:10 ★20名 本馬	クロール 10:30~11:15 ★20名 黒川	ファンムーブ 10:30~11:15 ★30名 津江	 ヴィンヤサ フローヨガ 10:30~11:15 ★25名 奥田		11
12	シンプルステップ 11:20~12:00 ★30名 広野		 35min鍛 11:25~12:00 ★30名 松原	 35min昇 11:35~12:10 ★30名 津江	 35min動 11:35~12:10 ★20名 奥田		12
13	 体調改善運動 (足裏) 12:25~13:10 ★35名 松原	ファンクショナル ローラー ピラティス (有料) 12:25~13:25 広野		ZUMBA® (有料) 12:30~13:30 ★30名 瀬戸	フィットネス パワーヨガ (有料) 12:30~13:30 ★25名 入江		13
14	 ヨガ& ピラティス Fusion 13:35~14:20 ★35名 田中(美)			ファンムーブ 14:00~14:40 ★30名 田中(美)	デトックス Flow Yoga (有料) 13:50~15:00 ★25名 入江		14
15	エナジームーブ 14:40~15:25 ★30名 堀田						15
16	UBOUND 15:45~16:30 ★30名 安藤						16
17				グループレッスン カラダ調整 (有料) 16:10~17:10 広野			17
18							18