

2/11(金) 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
	背骨コンディショニング 10:00～10:45 ★35名 瀬戸				
11					11
	ZUMBA® 11:05～11:50 ★30名 瀬戸	卓球 フリータイム 11:15～12:00 ★16名※4台 (1台につき2名まで)			
12					12
	ハタヨガ 12:10～12:55 ★35名 道場				
13					13
			35min歩 13:00～13:35 ★30名 豊田		
14	エナジーステップ 13:50～14:35 ★30名 大島		35min鍛 13:40～14:15 ★30名 豊田		14
15	ヒップシェイプバランス60 14:55～15:40 ★35名 大島				15
16		正しい姿勢教室 (有料) 15:45～16:45 豊田			16
	プライベートレッスン (有料) 16:00～17:00 大島				
17					17
18					18

ストレッチポールやバランスディスクを使用しての腰痛、肩コリ、姿勢改善を目指しましょう！