

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			35min歩 13:00~13:35 ★30名 豊田		13
			35min鍛 13:40~14:15 ★30名 豊田		
14					14
	エナジーステップ 13:50~14:35 ★30名 大島				
15					15
	ピラティスシェイプバランス60 14:55~15:40 ★35名 大島				
16			正しい姿勢教室 (有料) 15:45~16:45 豊田		16
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！