

2/23(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					10
11	ハタヨガ 10:15～11:00 ★35名 広野	ZUMBA® 10:25～11:10 ★20名 本馬	はじめてスイミング 10:00～10:30 ★20名 黒川		11
12	シンプルステップ 11:20～12:00 ★30名 広野		背泳ぎ 10:35～11:20 ★20名 黒川		12
13	体調改善運動 (足裏) 12:35～13:20 ★35名 松原	グループレッスン ポールwithモビパン (有料) 12:40～13:30 田中(美)	35min鍛 11:30～12:05 ★30名 松原		13
14	ヨガ&ピラティス Fusion 13:45～14:30 ★35名 田中(美)				14
15	エナジームーブ 14:55～15:40 ★30名 堀田	FIGHTDO 15:05～15:35 ★20名 安藤			15
16	UBOUND 16:05～16:50 ★30名 安藤				16
17					17
18					18