



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
			背泳ぎ 10:35~11:20 ★20名 黒川		
12	シンプルステップ 11:20~12:00 ★30名 広野		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	グループレッスン ボールwithモビバン (有料) 12:40~13:30 田中 (美)			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