

8/11(木) 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	 マナフラ 9:30~10:15 ★35名 片岡				10
11	ヨガ&ピラティス 10:35~11:20 ★35名 和貝		クロール 中・上級 10:15~11:00 ★20名 黒川		11
12	X55 11:40~12:25 ★30名 寺澤	太極拳 (有料) 11:10~12:10 ★25名 濱野	バタフライ 11:05~11:50 ★20名 黒川		12
13	ZUMBA® (有料) 12:45~13:30 ★30名 鍛冶	泳ぎのための陸上トレーニング (有料) 12:30~13:30 ★25名 豊田	クロール 12:00~12:45 ★20名 黒川		13
14	 フィットネスパワーヨガ 13:50~14:35 ★35名 鍛冶	ストレッチボール 14:00~14:30 ★25名 山崎	腰痛・膝痛スイム 14:00~14:30 ★20名 豊田		14
15	ファンク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★30名 大島	ファンクショナル ローラーピラティス (有料) 14:50~15:50 広野			15
16					16
17	 カラダ 調整体操 16:15~17:00 ★35名 広野	プライベート レッスン (有料) 16:15~17:15 大島			17
18					18