

9/23 (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	おはようエクササイズ 9:45～10:30 ★30名 豊田				10
11	背骨コンディショニング 10:50～11:35 ★35名 瀬戸				11
12	ZUMBA 11:55～12:25 ★45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)			12
13	FIGHTDO 12:45～13:30 ★45名 森岡	ストレッチボール 13:00～13:30 ★25名 山崎	35min歩 13:00～13:35 ★30名 豊田		13
14	エナジーステップ 13:50～14:35 ★35名 大島		35min鍛 13:40～14:15 ★30名 豊田		14
15	 ピラティスシェイプバランス60 14:55～15:40 ★35名 大島				15
16					16
17	プライベートレッスン (有料) 16:00～17:00 大島				17
18					18