

2/23 (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					10
11	<p>マナフラ 10:15~11:00 ★30名 片岡</p>				11
12	<p>X55 11:45~12:25 ★35名 寺澤</p>		<p>バタフライうねり! (有料) 11:00~12:00 ★20名 黒川</p>		12
13	<p>ZUMBA® (有料) 12:45~13:30 ★30名 鍛冶</p>	<p>12:30~13:30 バランスディスク ~カラダのバランスを整えます~ (有料) ★30名 豊田</p>			13
14	<p>フィットネスパワーヨガ 13:50~14:35 ★45名 鍛冶</p>	<p>ストレッチボール 14:00~14:30 ★25名 山崎</p>	<p>はじめてクロール 14:00~14:30 ★20名 豊田</p>		14
15	<p>フランク (HIPHOP) 15:00~15:45 ★45名 大島</p>	<p>フランクショナル ローラーピラティス (有料) 15:00~16:00 広野</p>			15
16	<p>救正</p>				16
17	<p>フィットネスパワーヨガ 16:15~17:00 ★45名 広野</p>				17
18					18