

# 3/21 (火) 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
	ファンムーブ 10:00~10:45 ★45名 津江		35min歩 10:00~10:35 ★30名 豊田		
11			アクアトレーニング (有料) 10:45~11:15 豊田		11
	シンプルステップ 11:00~11:40 ★35名 津江				
12					12
	腹筋抹消術 12:00~12:40 ★45名 南	オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 12:00~12:45 ★30名 和山			
13					13
	ボール&ストレッチ 13:00~13:40 ★35名 南	KOJI YOGA (有料) 13:00~14:00 和山			
14					14
	ZUMBA (有料) 14:00~14:45 田中(美)	バランスディスク (有料) 14:15~15:15 豊田			
15					15
	UBOUND 15:00~15:45 ★35名 宮城				
16					16
	グループレッスン カラダ調整 (有料) 16:00~17:00 広野				
17					17
18					18