

# 8/11 (金) 祝日特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10	おはようエクササイズ 9:45~10:30 ★50名 豊田			10
11	ラテンエアロ 【有料】 10:55~11:40 ★40名 大島	卓球フリータイム 11:15~12:00 ★16名	初めてスイミングスペシャル 10:55~11:40 ★20名 黒川	11
12	のど上げ体操&姿勢改善 【有料】 11:55~12:40 ★20名 豊田		クロール ~肩・肩甲骨~ 【有料】 11:50~12:50 ★25名 黒川	12
13	BMH 13:00~13:30 ★30名 スタッフ	ハタヨガ 12:50~13:35 ★30名 道場	35min夢 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	正しい呼吸 14:00~14:30 ★30名 joypuls. スタッフ	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 14:55~15:40 ★40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

※肩こり・腰痛・不眠・  
良くケガをする人、  
ハードな運動が苦手な  
人におススメ！！