

# 11/3 (金) 祝日特別プログラム

|    | スタジオ1                                      | スタジオ2                               | プール  |    |
|----|--|-------------------------------------|--|----|
| 10 |  |                                     |  | 10 |
|    | おはようエクササイズ<br>10:00~10:45<br>★50名<br>豊田    |                                     |  |    |
| 11 |  |                                     |  | 11 |
|    | バランスディスク<br>【有料】<br>11:00~12:00<br>豊田      | 卓球<br>フリータイム<br>11:15~12:00<br>★16名 | クロール<br>10:55~11:40<br>★25名<br>黒川                          |    |
| 12 |  |                                     |  | 12 |
|    | BMH<br>12:15~12:35<br>★30名 山崎              |                                     | 平泳ぎ<br>~腕のかき&リズムの取り方~<br>【有料】<br>11:50~12:50<br>★20名<br>黒川 |    |
| 13 |  |                                     |  | 13 |
|    | ハタヨガ<br>12:50~13:35<br>★45名<br>道場          |                                     | 35min 歩<br>13:00~13:35<br>★30名<br>豊田                       |    |
| 14 |  |                                     |  | 14 |
|    | エナジーステップ<br>13:50~14:35<br>★35名<br>大島      |                                     | 35min 鍛<br>13:40~14:15<br>★30名<br>豊田                       |    |
| 15 |  |                                     |  | 15 |
|    | ピラティスシェイプバランス<br>14:55~15:40<br>★40名<br>大島 |                                     |  |    |
| 16 |  |                                     |  | 16 |
|    | プライベートレッスン<br>【有料】<br>16:00~17:00<br>大島    |                                     |  |    |
| 17 |  |                                     |  | 17 |
| 18 |  |                                     |  | 18 |