

2/23 (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	背骨コンディショニング 10:50~11:35 ★45名 瀬戸	卓球フリータイム 11:15~12:00 ★16名	バタ足 10:55~11:40 ★20名 黒川	11
12	ZUMBA 【有料】 11:50~12:50 ★50名 瀬戸		バタフライ (肘、肩甲骨の使い方) 【有料】 11:50~12:50 ★20名 黒川	12
13	BMH Attack 13:10~13:30 ★30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	救 ピラティスシェイプバランス 14:55~15:40 ★40名 大島			15
16	プライベートレッスン 【有料】 16:00~17:00 大島			16
17				17
18				18