

3/20(水) 祝日特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10	ハタヨガ 9:25~10:10 ★45名 広野			10
			はじめてスイミング 10:00~10:30 ★25名 黒川	
11	シンプルムーブ 10:25~11:05 ★50名 広野	ZUMBA® 10:25~11:10 ★35名 YAKO	クロール 10:35~11:20 ★25名 黒川	11
12	ファンクショナル ローラーピラティス 【有料】 11:15~12:15 広野	MEGADANZ 【有料】 11:25~12:10 YAKO	35min動 11:30~12:05 ★30名 松原	12
13	体調改善運動 (足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	グループレッスン ボールwithモビバン 【有料】 12:40~13:30 田中(美)	平泳ぎ&横泳ぎ 【有料】 12:15~13:00 ★20名 黒川	13
14	ヨガ&ピラティス Fusion 13:45~14:30 ★40名 田中(美)			14
15	エナジームーブ 14:55~15:40 ★50名 堀田			15
16				16
17				17
18				18