

11/23(土) 祝日特別プログラム

| | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | |
|----|--|---|---|----|
| 10 | | | | 10 |
| 10 | シンプルステップ 10:00~10:40 ★35名 田中（美） |  nani Aloha (フィットネスフラ) 10:00~10:45 ★35名 堀田 | | 10 |
| 11 | 35min動 10:55~11:30 ★50名 田中（美） | | クロール ~祝日スペシャル~ 10:55~11:40 ★25名 黒川 | 11 |
| 12 | オリジナルムーブ ~ラテンエアロ~ 11:45~12:30 ★50名 大森 | | 背泳ぎ スタート&ターン 【有料】 11:50~12:50 ★20名 黒川 | 12 |
| 13 | オリジナルステップ 12:45~13:30 ★35名 大森 | | | 13 |
| 14 | フィットネスパワーヨガ 【有料】 13:50~15:00 ★30名 入江 | | | 14 |
| 15 | | | | 15 |
| 16 | FIGHTDO 15:15~16:00 ★50名 入江 | | | 16 |
| 17 | | | | 17 |
| 18 | | | | 18 |