


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