

3/20 (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 10:00~10:45 ★50名 豊田	はじめて 太極功夫扇 9:50~10:35 ★16名 濱野		10
11	カラダリセットコンディショニング 11:00~11:45 ★40名 日栄	卓球 フリータイム 11:15~12:00 ★16名	みんなでクロール 11:00~11:45 ★25名 黒川	11
12	MEGADANZ (有料) 12:00~13:00 安宅・Chima・南		バタフライ 肘・肩甲骨の使い方 (有料) 黒川	12
13		 ハタヨガ 12:50~13:35 ★30名 道場	 35min.歩 13:00~13:35 ★30名 豊田	13
14	X55 (有料) 13:30~14:30 Chima・明知・高畑	かんたん ジャズダンス 13:50~14:35 ★35名 大島	 35min.鍛 13:40~14:15 ★30名 豊田	14
15	 OXIGENO 15:00~15:45 ★45名 日栄	 ピラティスシェイプ バランス45 14:55~15:40 ★30名 大島		15
16				16
17	FIGHT DO (有料) 16:15~17:15 南・明知・寺澤			17
18				18