



4/29 (水) 祝日特別プログラム

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10	<p>ハタヨガ 9:30~10:15 ★45名 広野</p>			10
			<p>はじめてスイミング 10:00~10:30 ★25名 黒川</p>	
11	<p>シンプルムーブ 10:35~11:15 ★50名 広野</p>	<p>MEGADANZ (有料) 10:25~11:10 本馬</p>	<p>背泳ぎ 10:35~11:20 ★25名 黒川</p>	11
12	<p>シンプルステップ 11:35~12:15 ★35名 広野</p>	<p>OXIGENO 11:25~12:10 ★30名 本馬</p>	<p> 35min. 鍛 11:30~12:05 ★30名 松原</p>	12
13	<p> 体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原</p>	<p>ボールwithモビバン (有料) 12:40~13:30 田中(美)</p>	<p>平泳ぎ 12:15~13:00 ★25名 黒川</p>	13
14	<p>ラテンエアロ (有料) 13:45~14:45 大島&田中(美)</p>			14
15	<p>エナジームーブ 15:00~15:45 ★50名 堀田</p>			15
16				16
17				17
18				18