




5/6 (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 9:30~10:15 ★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 10:35~11:15 ★50名 広野	太極扇 (有料) 10:30~11:30 濱野	背泳ぎ 10:35~11:20 ★25名 黒川	11
			 35min.鍛 11:30~12:05 ★30名 松原	
12	シンプルステップ 11:35~12:15 ★35名 広野	OXIGENO 11:45~12:30 ★30名 日栄		12
			平泳ぎ 12:15~13:00 ★25名 黒川	
13	 体調改善 運動(足裏) 12:35~13:20 ★45名 松原	ボールwithモビバン (有料) 12:40~13:30 田中(美)		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