

スカイガーディン祝日タイムテーブル

2月24日月曜日(祝)

スタジオ①	スタジオ②	プール
	祝日営業時間9:00-20:00	
9:55-10:45 エナジームーブ (堀場)		
		10:30-11:05
		35min歩 (梅村) 
11:00-11:45		11:15~11:45
メガダンス (Jammy) 	11:15-11:50	ビギナーズスイム (小野寺)
	35min動 (堀場) 	
12:15-13:00		12:00~12:30
オキシジェノ (Jammy)		かんたんスイム<クロール> (小野寺) 
	13:00-14:00	
13:15-14:00 ファンムーブ (酒向)	ウエルビクス (樺原)	13:00~13:45 チャレンジスイム (梅村)
14:15-15:15 ボディ コンディショニング (樺原)	14:30-15:30	
	DIVA Style (宮島) 	
15:45-16:45	Jazz系の 動きに合わせて 大人っぽくカッコよく 踊りましょう♪	
HIP HOP (宮島)		15:15-18:30 ジュニア スイミング (3~4コース使用)
ブラックミュージックのりずむ にあえリズムに合わせて踊りま す(^^♪ 初心者大歓迎です♥		

〈目的別色分け〉

RECOVERY

カラダの調整

SHAPE UP

脂肪燃焼

DANCE

振付を楽しむ