

# 祝日特別プログラム 2024.11.4(月)

	STUDIO①	STUDIO②	POOL
10:00	9:55-10:40 エナジームーブ 堀場		10:30-11:15 アクアエアロ 新野
11:00	11:00-11:45 ZUMBA® 寺内	10:45-11:30  中澤	11:30-12:00 ビギナーズスイム 小野寺
12:00			12:15-12:45 かんたんスイム 小野寺
13:00	12:10-12:55  Motoshi	12:05-12:50 ラテンエクスプレスコンサルサ 寺内	13:00-13:45 チャレンジスイム 梅村
14:00	13:10-13:55 ファンムーブ 酒向	13:45-14:00 FIGHT DO テクニック 14:00-14:45  Hiro	20名限定! Hiroオフィシャルトレーナーによる ファイトの基礎を15分間で解説★ パンチやキックなど、 基本的な動作をより詳しく伝授!!
15:00	14:15-15:15 ボディコンディショニング 樺原	15:00~15:45 	
16:00			15:15-18:30
17:00	<p>11月4日 (月)</p> <p><u>9:30~19:30</u>の 営業となります。</p>		ジュニア スイミング
18:00			(2-5コース使用)