

# 7月18日(月)祝日プログラム

	ワークアウト スタジオ	健都スタジオ	プール
10:00	10:15~10:30 <b>STRETCHING</b>		
11:00	11:00~11:40 ポルドブラ 根本	11:10~11:40 <b>MEGADANZ FREESTYLE</b>	11:00~11:45 親子 スイミング スクール
12:00	11:55~12:35 ファンクショナルステップ 和貝	12:10~12:40 <b>FIGHT DO</b>	
	有料レッスン 12:50~13:50 ヨガピラティス with スモールボール 和貝	こちらの受講には予約申込と入金が必要です	
13:00		13:00~14:00 【有料】 健康運動 療法教室	13:30~14:00 ファンクショナルアクア 山口
14:00	14:05~14:45 <b>ZUMBA</b> ミーナ	有料レッスン 14:15~15:00 コンディショニングシリーズ 背骨&骨盤&股関節 雄谷	
15:00	有料レッスン 15:05~16:05 ディスコワールド 高田	こちらの受講には 予約申込と入金が必要です	
16:00	16:20~16:50 <b>OXIGENO</b>	16:00~18:00 YTJ キッズ スクール	15:00~19:00 キッズ スイミング スクール
17:00			

祝日営業の為

フィットネス営業時刻は10時~18時です