

4月29日（水・祝）プログラム

	水曜日		
	ワークアウト	健都	プール
10:00	10:30~11:10	10:30~11:10	
	ファンクショナル エアロ	姿勢改善 体操	
11:00	生駒	藤原	
	11:25~12:10		
12:00	ヒーリング ヨガ	11:40~12:50	11:55~12:25
	井谷	icca (マシン°ティス) ※要別途登録	アクア ウォーキング 鶴房
12:25~13:05			
13:00	UBOUND		
	山口		
14:00	13:20~14:05	13:10~14:20	13:20~13:50
	ZUMBA 45	icca (マシン°ティス) ※要別途登録	ファンクショナル アクア 別所
根本			
15:00	14:30~15:15		14:30~15:15
	RADICAL POWER		ステップアップ クロール (有料) 藤本・八田
16:00	田中		
	15:40~16:25		
17:00	FIGHTDO		脂肪を燃やす
	藤本		ボディメイクする
18:00			動きを楽しむ
			リフレッシュする
			メンテナンスする
			有料プログラム
			ヴァーチャルプログラム

■ 4月29日(金)は18時で
営業終了となります。