

8月10日（月） お盆短縮プログラム

	ワークアウト	健都	プール
10:00	10:30~11:10		
	HIPHOP	10:30~11:40	
11:00	生駒	i c c a (マシtl°テイル) ※要別途登録	
	11 : 25~12 : 05		
	FIGHTDO		
12:00	藤本		12:15~12:45
	12:20~13:00		アクアウォーキング
	ヒーリングヨガ		鶴房
13:00	ミーナ		
	13:15~14:00		13:00~14:00
	ZUMBA	13:10~14:10	初級クロール (とことん息継ぎ) 【有料】
14:00	ミーナ	健康運動療法教室 ※要別途登録	藤本
	14:15~14:55		息継ぎなしクロールで 10mくらい泳げる方 対象です！
	体調改善運動	14:30~15:40	
15:00	和貝	i c c a (マシtl°テイル) ※要別途登録	
	15:15~15:45		
16:00	YOGA		
		16:00~17:10	脂肪を燃やす
		i c c a (マシtl°テイル) ※要別途登録	ボディメイクする
17:00			動きを楽しむ
			リフレッシュする
			メンテナンスする
18:00			有料プログラム

■ 8月10日(月)は18時で
営業終了となります。