

1/11(日)特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00	8:45-11:00 キッズダンス スクール	10:30-10:45 GUNZE体操 11:00-11:15	9:00-11:00 キッズスイミング スクール (~4コース使用)	
11:00	11:30-12:00  JIN	TRX 11:30-11:50 オムニアーサーキット 12:00-12:15	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	11:30-12:30 美メイクヨガ KEI
12:00	12:30-13:15  JIN	15min.弾	12:30-13:15 はじめてスイム 齊藤	
13:00	13:30-14:15 ZUMBA satomi	13:20-13:35 ぷちコン～コア～ 13:45-14:00 ぷちコン～ヒップ～		13:45-14:45 パワーヨガ 曾根
14:00	14:35-15:20  羽根			
15:00	15:40-16:25  羽根			15:15-16:15 リラックスヨガ 曾根
16:00				
17:00				

営業時間は**18:00**までとなります。

1/12(月祝)～成人の日～特別プログラム

	Aスタジオ	LIVEスタジオ(ジム)	プール	HOTスタジオ
10:00		10:15-10:30 Stretch Pole 10:30-11:15 エアロ初級 江嶋		10:30-11:30 パワーヨガ Kyoko
11:00		11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用) 11:30-11:50 TRX 11:30-12:15  蜷川	11:30-11:50 ARKE	
12:00		12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 齊藤	12:30-11:15  JIN	
13:00	13:00-14:30 筋膜ボールで 骨盤調整ヨガ Kyoko【定員35名】	13:25-13:40 ぷちコン～ヒップ～ 13:45-14:00 ぷちコン～コア～	13:00-13:30 アクアビクス 蜷川	13:00-14:00 美メイクヨガ 曾根
14:00	14:45-15:15 ZUMBA 江嶋	ボールを使って身体を 気持ちよくほぐします。 筋肉をほぐすと、柔軟 性も深まります。		14:30-15:30 リラックスヨガ 曾根
15:00			15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
16:00				
17:00				

営業時間は18:00までとなります。