





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 曽根
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 曽根
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	GUNZE体操 10 : 35-10 : 45 11 : 05-11 : 20		10 : 30-11 : 30 パワーヨガ Kyoko
11:00		TRX	11 : 00-11 : 45 親子スイミング (2コース使用)	
	11 : 30-12 : 15  蛭川	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 : 30 アクアビクス 蛭川	
13:00		13 : 25-13 : 40 ぷちコン～ヒップ～		13 : 00-14 : 00 美メイクヨガ 曽根
	13 : 30-14 : 30 筋膜ボールで 骨盤調整ヨガ Kyoko【定員35名】	13 : 45-14 : 00 ぷちコン～コア～		
14:00		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 : 45-15 : 15 ZUMBA 江嶋			14 : 30-15 : 30 リラックスヨガ 曽根
15:00				
16:00			15 : 15-18 : 30 キッズ スイミング スクール (～4コース使用)	
17:00				

営業時間は18 : 00までとなります。