

祝日プログラム

8月9日(月)

無料

		月曜日				
		スタジオ	スタジオ2	プール		
10:00					10:00	
	:30	10:00~10:45 ファンダメンタル ピラティス45 安田 千草			:30	
11:00					11:00	
	:30	10:55~11:55 ボディシェイプ60 初中級者向け 安田 千草			:30	
12:00				11:45~12:15 アクア30 ふみ	12:00	
	:30	12:10~12:40 エアロ30 田中 陽子			:30	
13:00			12:55~13:40 ヨガ45 田中 陽子	13:00~13:30 ミットアクア30 平田 紀子	13:00	
	:30	12:55~13:40 バレトン45 ふみ			:30	
14:00			14:10~14:30 ショートレッスン	13:45~14:15 水中ウォーキング 水野 恵美	14:00	
	:30	13:55~14:40 ZUMBA 今峯 扶美子			:30	
15:00			15:00~15:45 ピラティス 石松 朱美		15:00	
	:30	14:55~15:40 脂肪燃焼サーキット45 横田 好史			:30	
16:00					16:00	
	:30				:30	
17:00					17:00	