

祝日プログラム

11月23日(土)

無料

		土曜日				
		スタジオ1	スタジオ2	プール		
10:00					教	10:00
:30	9:50~10:50 ヨガ60 阿部 美智子				9:45~10:45 小学生 スイミング	:30
11:00						11:00
:30	11:15~12:00 Group Fight 松本 典昭	11:15~12:00 ベリーダンス mayumi		11:20~11:50 アクア 阿部 美智子		:30
12:00						12:00
:30	12:15~13:00 ZUMBA 松本 典昭					:30
13:00						13:00
:30	13:15~14:00 腰痛予防 ストレッチ					:30
14:00						14:00
:30						:30
15:00	14:30~15:15 Group Fight 美香					15:00
:30						:30
16:00	15:30~16:15 コンディショニング 美香					16:00
:30						:30
17:00						17:00

