

祝日プログラム

11月3日(月)

無料

		月曜日			
		スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00			教 9:45～10:45 ノリ活 フィットネス芸人NORI ※別途¥500-で、 参加可能な教室です。	教 10:00～11:00 親子スイミング 月曜クラス 西垣 典子	10:00
	:30	10:00～10:45 ピラティス45 imari			:30
11:00					11:00
	:30	11:00～12:00 Group Fight60 imari			:30
12:00				11:45～12:15 アクア ふみ	12:00
	:30	12:15～12:45 エアロ30 田中 陽子			:30
13:00					13:00
	:30	13:00～13:45 バレトン45 ふみ	13:00～13:45 ヨガ45 田中 陽子	13:00～13:30 ミットアクア30 水野 恵美	:30
14:00				13:45～14:15 水中ウォーキング 水野 恵美	14:00
	:30	14:00～14:45 ZUMBA 今峯 扶美子	14:00～14:45 筋膜リリース 平 美紀		:30
15:00			教 15:00～16:00 背骨 コンディショニング 今峯 扶美子		15:00
	:30	15:00～15:45 脂肪燃烧 サーキット 横田 好史			:30
16:00				教 16:00～17:00 小学生 スイミング	16:00
	:30	16:00～17:00 エアロ60 上之段 笑美子			:30
17:00					17:00