

祝日プログラム

10月12日(月)

無料

		月曜日			
		スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00				教	10:00
:30	10:00~10:45 ヨガ 近藤 知佳			10:00~11:00 親子スイミング 西垣 典子	:30
11:00					11:00
:30	11:00~12:00 リトモス 近藤 知佳				: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 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 週替わりレッスン	14:00~14:45 筋膜リリース 平 美紀			:30
15:00					15:00
:30	15:00~15:45 脂肪燃焼サーキット 横田 好史				:30
16:00				教	16:00
:30	16:00~17:00 エアロ60 上之段 笑美子				:30
17:00					17:00