

祝日プログラム

7月20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
10:30	10:00~10:45 ピラティス45 imari				10:00~11:00 親子スイミング 西垣 典子	10:30
11:00						11:00
11:30	11:00~12:00 Group Fight60 imari	11:00~12:00 チェアエクササイズ 田中 陽子				11:30
12:00				11:45~12:15 アクア ふみ		12:00
12:30	12:15~12:45 エアロ30 田中 陽子					12:30
13:00						13:00
13:30	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		13:30
14:00				13:45~14:15 水中ウォーキング 水野 恵美		14:00
14:30	14:00~14:45 エアロ45 imari	14:00~14:45 筋膜リリース 平 美紀				14:30
15:00						15:00
15:30	15:00~15:45 脂肪燃焼サーキット 横田 好史					15:30
16:00				教		16:00
16:30	16:00~17:00 エアロ60 上之段 笑美子				16:00~17:00 小学生 スイミング	16:30
17:00						17:00