

祝日プログラム

8月11日(火)

無料

		月曜日			
		スタジオ1	スタジオ2	プール	
10:00					10:00
	:30	10:00～10:45 アクティブストレッチ ふみ	教 10:00～11:30 JSAボール エクササイズ 山中 秀一		:30
11:00					11:00
	:30	11:00～12:00 ヨガ60 ふみ			:30
12:00					12:00
	:30	12:15～13:00 エアロ45 山中 秀一	教 12:45～13:45 高齢者向け 運動教室		:30
13:00					13:00
	:30	13:15～13:45 ステップ30 imari		13:15～13:45 アクア 辻 裕美子	:30
14:00					14:00
	:30	14:00～15:00 ボディシェイプ (初心者向け) imari	14:00～14:45 腰痛予防ストレッチ スタッフ	14:00～14:30 水中ウォーキング 辻 裕美子	: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	15:15～16:15 ヨガ60 美香			:30
16:00					16:00
	:30				:30
17:00					17:00