

3月20日(月) 春分の日

9:30~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00	10:00~11:00 ★リフレッシュ ヨガ60 (佐藤み) 定員30名			10:15~11:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (松田) 定員25名
11:00	11:15~12:00 ZUMBA45 (小林)	11:15~12:00 ★はじめてタイチー (齋藤) 定員10名		
12:00	12:15~13:15 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名			
13:00				13:30~14:15 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
14:00	13:45~14:30 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			
15:00	15:00~15:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
16:00	16:00~17:00 FIGHT DO60 (大木)			
17:00				
18:00				
19:00	閉館 19:00			

★…定員制レッスンです。チケットを15分前から配布します。