

# 4月29日(土) 昭和の日

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 エアロファン (成田)			
11:00	11:15~12:15 フラダンス フィットネス (佐藤良)			11:15~12:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
12:00		12:15~12:45 ★ポールストレッチ (木川) 定員10名		
13:00	12:45~13:30 ★POWER CARDIO45 (服部) 定員24名			
14:00	14:00~14:45 ★バレトン45 (荒木) 定員30名			
15:00	15:00~15:45 脂肪燃焼エアロ (堀米)			
16:00	16:00~17:00 ZUMBA60 (堀米)			
17:00				
18:00				
19:00	<b>閉館 19:00</b>			

★…定員制レッスンです。チケットを15分前から配布します。