

5月5日(金) こどもの日

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 ★アシュタンガヨガ (軽部) 定員30名			10:00~10:45 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
11:00				11:00~11:45 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
11:30	11:30~12:30 ダンスエアロ60 (大山)	11:30~12:00 ★機能改善トレーニング (木川) 定員12名		
12:00				
13:00	13:00~14:15 ★POWER CARDIO × CXWORX75 (服部・大木) 定員24名			
14:00		14:15~14:45 ★ポールストレッチ (木川) 定員10名		
14:45	14:45~15:30 ZUMBA45 (堀米)			
15:00				
16:00	16:00~17:00 ★OXIGENO FIGHT DO60 (小原・大木) 定員30名			
17:00				
18:00				
18:00			★…定員制レッスンです。 チケットを15分前から配布します。	
19:00	閉館 19:00			