

9月23日(土) 秋分の日

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 エアロファン (成田)			
11:00				11:00~11:45 ★痛み予防改善 アクアサーキット (松田) 定員25名
12:00	11:30~12:30 フラダンス フィットネス (佐藤良)	12:00~12:30 ★ポールストレッチ (ひかり) 定員10名		
13:00	12:45~13:30 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			
14:00	14:00~14:45 FIGURE8 (荒木)			
15:00	15:00~16:00 ZUMBA60 (堀米)			
16:00	16:15~17:00 FIGHT DO45 (菊地)			
17:00				
18:00				
19:00	閉館 19:00			

アメリカ発ダンスフィットネス
社交ラテンダンスのスタイルを通し、
体幹を鍛え、しなやかで引き締まった
ボディラインを作り上げることを
目的としたクラスです。

★…定員制レッスンです。
チケットを15分前から配布します。