

11月23日(木) 勤労感謝の日

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	10:00~10:45 ★OXIGENO45 (佐竹) 定員30名			
11:00	11:00~11:45 ZUMBA45 (神戸)		10:45~11:15 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名	
12:00	12:00~12:45 ★リフレッシュ ヨガ45 (新関) 定員30名	11:30~12:00 ★ダンベル体操 (ひかり) 定員12名		11:15~12:00 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名
13:00	13:15~14:00 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員25名			
14:00	14:30~15:30 ★POWER CARDIO60 (松田) 定員24名			
16:00	16:00~17:00 FIGHT DO60 (菊地)			
17:00				
18:00				
19:00	閉館 19:00			