

3月21日(木) 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	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員30名			
11:00	11:00~11:45 ★リフレッシュ ヨガ45 (新関) 定員30名			11:15~12:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (松田) 定員25名
12:00	12:00~12:45 ZUMBA45 (神戸)	11:45~12:15 ★機能改善トレーニング (木川) 定員12名		
13:00	13:15~14:00 ★パワフルピラティス (郷保) 定員30名	13:30~14:00 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
14:00				
15:00	14:30~15:30 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24名			
16:00	16:00~17:00 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			
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。