

11月23日(土) 勤労感謝の日

9:00~19:00

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
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10:00~11:00 エアロファン (成田)			10:15~11:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (松田) 定員25名
11:00	11:15~12:15 フラダンス フィットネス (佐藤良)	11:30~12:00 ★リラックスポール (浦山) 定員10名		11:15~11:45 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名
12:00				
13:00	12:30~13:30 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24名			
14:00	14:00~14:45 FIGHT DO45 (菊地)			
15:00	15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米)			
16:00	16:00~17:00 ★OXIGENO60 (小原) 定員30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。