

2月24日(月) 振替休日

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
9:45	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			10:00~10:45 ★アクアミックス (椎名) 定員25名
11:00	11:00~12:00 ★リフレッシュ ヨガ60 (佐藤み) 定員30名	11:00~11:45 ★はじめてタイチー (齋藤) 定員10名	11:15~11:45 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名	
12:00				
13:00	12:30~13:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
14:00	13:45~14:30 FIGHT DO45 (大木)			
15:00	14:45~15:30 ZUMBA45 (庄司)	15:15~15:45 ★リラクスポール (菊地) 定員10名		
16:00	16:00~17:00 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24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。