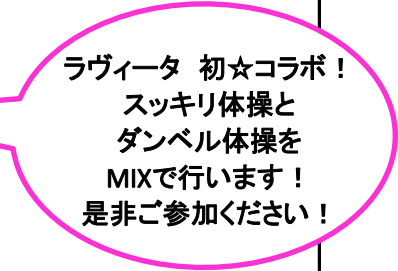


3月20日(木) 春分の日

9:00~19:00

| 時間 | スタジオ1 | | プール | |
|-------|--|---|---|--|
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 膝・腰・肩スッキリ体操 & ダンベル体操 (高橋・加藤) 定員25名 |  <p>ラヴィータ 初☆コラボ! スッキリ体操と ダンベル体操を MIXで行います! 是非ご参加ください!</p> | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 ルーシーダットン (長沼) 定員30名 | | 11:15~12:00 アクアファイティング (高橋) 定員25名 | |
| 12:00 | 12:15~12:45 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名 | | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 エンジョイエアロ (大山) 定員40名 | | | |
| 14:00 | 14:00~14:30 リラックスボール (浦山) 定員20名 | | | |
| 15:00 | 15:00~15:30 X55 (浦山) 定員20名 | | | |
| 16:00 | 16:00~16:45 FIGHT DO45 (大木) 定員40名 | | | |
| 17:00 | | | | |
| | | | | |

閉館 19:00