

# 祝日プログラムのお知らせ

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20		
2/12 (月) 振り替え 休日	第1 スタジオ				● トップライド (千葉) 11:30(45)			● ファイドウ (似鳥) 12:30(45)			● ユーバウンド (阿部) 13:30(45)			● ストレッチ ポール (林) 14:45(30)					● ヴィンヤサフローヨガ (吉池) 16:45(60)			● ズンバ (松尾) 18:00(45)									
	ホット スタジオ				● ホットヨガ (國安) 11:00(60)			● 健康体操 (真藤) 12:10(60)			● ホットスタジオ無料開放(13:30~15:30)						● ホットヨガ (カサイクミ) 18:00(60)														
	プール						● 改善 ウォーキング (高屋敷) 11:55(30)	● 初級クロール 背泳ぎ (高屋敷) 12:35(30)			● スイムアラカルト (高屋敷) 13:15(60)							● スクール幼児 (有料) 15:30(60)		● スクール小学生A (有料) 16:30(60)		● スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60・90)									

呼吸に合わせて流れるように  
身体を動かすヨガです。

体調に気を付け長時間の  
入室に注意しましょう。  
水分補給はこまめに行いましょう。