

# 10月13日(日) 秋の大運動会特別プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10/13 (日) 秋の 大運動会 特別PG	第1 スタジオ		ヨガ (達田) 11:15(60)	筋コンディ ショニング (千葉) 12:30(45)	ビンヤサヨガ (はるか) 13:30(60)	UBOUND (NAMI) 整 14:45(45)	STRONG NATION (NAMI) 16:00(45)				
	ホット スタジオ	ホットスタジオ開放時間 10:00~12:30			ヨガと ストレッチポール (ひろみ) 整 12:45(60)	清掃時間 14:00~14:45	ベーシック フロアヨガ (KOZU) 15:00(45)	骨盤リセット (KOZU) 整 16:00(45)			
	プール		初級 クロール 背泳ぎ (白石) 11:45 (30)	初級 平泳ぎ バタフライ (白石) 12:25 (30)	フリースイム トレーニング (メニュー提示) 13:30(60)						



**17:30~18:30**  
参加者募集中!



申込フォーム



特設サイト