

3月20日(木) 春分の日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3/20 (木) 春分の日	第1 スタジオ	ズンバ (三浦) 11:00(45)	YEVOLATIN CURVE (三浦) 12:00(45)	dance it out (飯島) 13:00(45)	肩こり 腰痛ヨガ (SAHO) 14:00(45)	【YEVOLATIN CURVE】 ラテンをベースにレゲトンやバチャータ、サルサなど様々な曲を楽しく踊るフィットネスダンスプログラムです！			TOP RIDE (千葉) 19:00(45)	整	
	第3 スタジオ	卓球開放 10:00~20:00									
	ホット スタジオ	体幹アップ ヨガ (石垣) 11:00(45)	スッキリヨガ (はまだ) 12:00(45)	美肌 リラックスヨガ (NAOKO) 13:00(45)	清掃時間 14:00~15:00	ピラティス& リラックスヨガ (SAHO) 15:15(45)	整	ホットスタジオ開放 16:30~18:30	ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)	整	
	プール	フィン開放 (自由遊泳) 10:00~11:15	シュノーケル開放 (自由遊泳) 11:15~12:30	フリースイム トレーニング (メニュー提示) 12:30(60)						フィン開放 (自由遊泳) 17:00~20:00	