

4月29日(火) 昭和の日プログラムのお知らせ

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20		
4/29 (火) 昭和の日	第1 スタジオ	楽しくエアロ (高橋忠幸) 10:30(45)			ズンバ (西野) 11:30(45)			パワーヨガ (吉池) 12:30(45)												OXIGENO (麻田) 18:00(60)			MEGADANZ (麻田) 19:15(45)								
	第3 スタジオ	卓球開放 10:00~12:00						バレエ コンディショ ニング (小杉) 12:15(45)			バレエ (小杉) 13:15(75)			卓球開放 15:00~20:00																	
	ホット スタジオ	陰陽ヨガ (五十嵐) 整 10:15(60)			整体ヨガ (櫻井) 11:30(45)			コア ビースト (ツカサ) 12:30 (30)			ホット ストレッチ ポール (ツカサ) 13:10 (30)			清掃時間 14:00~15:00			ホットスタジオ開放 15:00~17:45						BODY シェイプ (白石) 18:15(45)			アロマヨガ (蔵野) 整 19:15(45)					
	プール	入門 水泳 (佐藤清美) 10:30 (30)		初級 水泳 (佐藤清美) 11:10 (30)		中級水泳 (佐藤清美) 11:50(45)			スポーツに 必須のコアを 磨きましょう!			育成・選手 (有料) 13:00(120)									フィン開放 (自由遊泳) 18:00(120)										