






2月11日(土) 建国記念の日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2/11 (土) 建国記念の日	第1スタジオ		ピラティス (中村仁美) 10:30(60)	姿勢改善 筋膜リリース (石川) 12:00(45)	 FIGHT DO (似鳥) 13:15(45)	楽しくエアロ (高橋忠幸) 14:30(60)					
	ホットスタジオ		スッキリ ホットヨガ (櫻井) 10:30(60)	 BODY シェイプ (白石) 12:00 (30)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	ホットスタジオ 清掃 (14:30 ~ 15:30)	脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 16:00(60)		ホットスタジオ開放 (17:30~20:00)		
	プール	 入門 水泳 (金内) 11:00 (20)	 初級 水泳 (金内) 11:35 (30)	中級 水泳 (金内) 12:15 (30)	フィン スイム (金内) 13:00 (30)	フィン・シュノーケル開放 (自由遊泳) (13:45~16:00)					