

2024年5月3日（金） 祝日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:30				9:30
10:00		筋膜リリースEX 9:30~10:00 小松 日登美		10:00
10:30	太極拳 10:30~11:15 中井 薫	【女性限定】 うららかヨガ 10:20~11:05 小松 日登美	スイムトレーニング 10:25~10:55 原 ももこ	10:30
11:00			はじめてスイミング 11:00~12:00 原 ももこ	11:00
11:30	リラックスヨガ 11:35~12:20 松山 泰子	リフレッシュ ムーブ 11:25~12:10 小松 日登美		11:30
12:00			水中ウォーキング 12:10~12:40 原 ももこ	12:00
12:30				12:30
13:00	エアロCombo 12:40~13:25 松山 泰子	エアロシンプル 12:35~13:20 高橋 有紀子	アクア 12:50~13:20 原 ももこ	13:00
13:30				13:30
14:00	BODY STEP 13:45~14:30 下村 和弘	HOTヨガ 【女性限定】 美姿勢ヨガ 13:50~14:50 原 ももこ		14:00
14:30				14:30
15:00	Sintex®Reborn 14:45~15:30 川島 千裕			15:00
15:30				15:30
16:00	Sintex®Tone 15:45~16:30 原 ももこ			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
	スタジオ1	スタジオ2	プール	

**アンダー39の方もOK！
(フロントにてお申込みください)**