

4月29日(月) 昭和の日

9:00~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナル プログラム	プール
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			10:15~11:00 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
11:00	11:00~11:45 ZUMBA45 (小林)	11:00~11:45 ★はじめてタイチー (齋藤) 定員10名	11:15~11:45 ★キネシスサーキット (木川) 定員10名	
12:00	12:15~13:00 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			
13:00		13:00~13:30 ★ポールストレッチ (松田) 定員10名		
	13:30~14:00 ★CXWORX (大木) 定員25名			
14:00				
15:00	14:30~15:30 FIGHT DO60 (大木)			
16:00	16:00~17:00 ★ルーシーダットン (狩野) 定員30名			
17:00				
18:00				
19:00	閉館 19:00			

★…定員制レッスンです。
チケットを15分前から配布します。