

# 5月3日(金) 憲法記念日

## 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 (ひかり) 定員30名			
11:00	11:00~12:00 社交ダンス (玉村・齋藤)	11:15~11:45 ★ポールストレッチ (ひかり) 定員10名		11:15~12:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員25名
12:00	12:15~13:00 脂肪燃焼エアロ (堀米)			
13:00	13:30~14:30 ★POWER CARDIO FIGHT DO60 (松田・大木) 定員24名			
14:00				
15:00	15:00~15:45 ZUMBA45 (小林)			
16:00	16:15~17:00 ★マット サイエンス45 (小林) 定員25名			
17:00				
18:00				
19:00	<b>閉館 19:00</b>			

★…定員制レッスンです。  
チケットを15分前から配布します。