

5月6日(月) 振替休日

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	10:00~11:00 ★リフレッシュ ヨガ60 (佐藤み) 定員30名		10:15~10:45 ★キネシスサーキット (木川) 定員10名	10:00~10:45 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
11:00	11:15~12:15 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名			
12:00		12:15~12:45 ★リラクスポール (浦山) 定員10名	12:00~13:30 個人参加型フットサル (大木) 受付は1階フロントへ ※有料	
13:00	12:45~13:45 ★UBOUND60 (ひかり) 定員20名	13:15~13:45 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
14:00	14:15~15:00 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			
15:00	15:15~16:00 ZUMBA45 (庄司)			
16:00	16:15~17:00 FIGHT DO45 (大木)			
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。