

12月30日(月)短縮営業

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 (松田) 定員30名			10:00~10:45 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
11:00	11:00~12:00 ★リフレッシュ ヨガ60 (佐藤み) 定員30名	11:45~12:15 ★ダンベル体操 (高橋) 定員12名		11:00~11:45 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
12:00				
13:00	12:30~13:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			
14:00	14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名	14:15~14:45 ★リラクスポール (安達) 定員10名		
15:00	14:45~15:30 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
16:00	16:00~17:00 ★UBOUND60 (ひかり) 定員20名			
17:00				
18:00				
19:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> ★…定員制レッスンです。 チケットを15分前から配布します。 </div>			
	<h1>閉館 19:00</h1>			