

# 1月10日(月) 成人の日

9:00~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員20名		10:00~10:30 水中ウォーキング30 (木川) 定員20名
11:00	11:00~11:30 ZUMBA30 (小林) 定員15名		10:45~11:30 アクアミックス (椎名) 定員20名
12:00	11:45~12:30 OXIGENO45 (小原) 定員20名	11:45~12:15 リラックスポール (浦山) 定員5名	
13:00	13:00~13:30 BODYSTEP30 (小原) 定員15名		
14:00	14:00~14:30 FIGHT DO30 (大木) 定員15名		
15:00	15:00~15:30 LESMILLS CORE (大木) 定員15名		
16:00	16:00~16:30 UBOUND30 (椎名) 定員15名		
17:00	17:00~17:30 ポールストレッチ (ひかり) 定員20名		
	<b>閉館 19:00</b>		