

3月21日(火) 春分の日

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 OXIGENO45 (高橋・小原) 定員25名		
11:00	11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員20名		11:15~12:00 痛み予防改善 アクアサーキット (安達) 定員20名
	11:45~12:15 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名	11:45~12:15 ダンベル体操 (ひかり) 定員8名	
12:00			
13:00	12:45~13:30 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員25名		
14:00	14:00~14:30 ZUMBA30 (堀米) 定員20名		13:45~14:30 やってみよう4泳法 (加地) 定員10名
15:00	15:00~15:30 ポールストレッチ (ひかり) 定員20名		
16:00	16:00~16:30 UBOUND30 (ひかり) 定員20名		
17:00			
閉館 19:00			

高橋亮太
OXIGENOデビュー
 特別コラボレッスン