

3月20日(金) 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 膝・腰・肩スッキリ体操 (浦山) 定員30名		
11:00	11:00~11:45 マットサイエンス (小林) 定員25名		11:15~12:00 痛み予防改善 アクアサーキット (安達) 定員30名
12:00	12:15~13:00 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
13:00			
14:00	13:30~14:30 FIGHT DO60 (加藤) 定員40名		
15:00	15:00~15:45 POWER CARDIO45 (浦山) 定員20名		
16:00	16:15~16:45 X55 (浦山) 定員20名		
17:00			
	閉館 19:00		