

1／3 (土)

年始プログラムスケジュール (営業時間12:00～19:00)

	多目的フロア	スタジオA	スタジオB	プール	プール	アクア	
12:00							12:00
15							15
30		12:30～13:15 リンパストレッチ ②6(畠川)					30
45							45
13:00							13:00
15							15
30		13:30～14:15 ベーシックエアロ ②4(畠川)	13:30～14:30 コアコントロール (渡辺) ③				30
45							45
14:00						14:00～14:30 シェイプアクア (浅井)	14:00
15							15
30							30
45		14:45～15:30 Flow exercise ②6(渡辺)	14:45～15:30 Jazz hip hop ⑯(moana)				45
15:00						15:00～16:00 ♪ハイドロ トーン60 (浅井)	15:00
15							15
30							30
45		15:45～16:30 N.Y.Style Yoga ②6(nao)					45
16:00							16:00
15							15
30							30
45		16:45～17:30 セルフ骨格調整 ②6(nao)					45
17:00							17:00
15							15
30							30
45							45
18:00							18:00
15							15

★営業時間…12:00～19:00 アスレ・プール利用時間…12:00～18:30