

3月22日(金)

特別営業 スケジュール

	1 スタジオ	2 スタジオ	トレジム	スイミング	
			10:10~10:25 ポール体操		
10	10:30~11:30 ZUMBA60 辻	10:30~11:30 ボディ バランス60 長田			10
11				11:00~11:40 ファイティング アクア40 川上	11
12	11:50~12:30 ロー40 辻			11:50~12:20 初めて バタフライキック 川上	12
13	13:00~13:30 ボディパンプ30 佐藤		13:00~13:15 お腹		13
14	13:50~14:50 ボディ コンバット60 井坂	14:00~15:00 ピラティス 60 楠本		14:10~14:50 アクア40 柳田	14
15	15:20~16:20 陰ヨガ 楠本			15:00~15:45 楽しくビーチ ボールバレー 【45分拡大版】 柳田	15
16					16
17					17
18					18
19	19:00~20:00 ボディ パンプ60 光	19:30~20:00 筋 バランス 調整法 寺田	20:00~20:15 グリッド	19:30~20:10 アクアロジック40 阿部	19
20	20:20~20:50 ボディアタック30 中村	20:15~21:05 身体調整 ストレッチ50 寺田		20:20~20:50 アクア30 阿部	20
21	21:10~21:40 CXWORX 中村			21:00~21:30 よ~い、ドン! 柳田	21
22					22

※都合により時間・クラス・インストラクターが変更になる場合があります。予めご了承ください。

※は、整理券が必要になります。トレーニングジム、プールカウンターにて30分前より配布します。

エアロ・アクア(初級~中級)	エアロ・アクア(中級~中上級)	エアロ(上級)	格闘技系
ヨガ・ピラティス	コンディショニング	ダンス系	筋コンディショニング系
有料レッスン	水中ウォーキング	泳法クラス	