

7/4 (金)

特別プログラムスケジュール

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
10:00	9:30~10:10 朝ヨガ40 沖			
	定員: 40名			
11:00	10:30~11:10 バランスコーディネーション 川本	10:20~11:00 かんたんステップ40 友兼		10:30~11:15 POINT ★お尻引き締め★ MAI
		定員: 25名		
12:00	11:30~12:10 エンジョイエアロ40 川本	11:30~12:15 Group Centergy45 MOMO	11:40~12:10 ボールアクア30 田中(久)	
		定員: 25名	定員: 30名	
13:00	12:30~13:20 はじめてダンス50 MAI	12:40~13:20 ベーシックピラティス40 三田	12:30~13:00 中級クロール 田中(久)	
14:00	13:40~14:25 Group Groove45 JUN	13:50~14:30 バレエ40 nao	13:20~13:50 初級バタフライ 竹中	14:00~14:45 BASIC ★基本★ naho
15:00	14:45~15:15 BODYATTACK30 MOMO	14:50~15:30 ストレッチボール40 三田		
		定員: 25名		
16:00	15:40~16:25 RITMOS45 友兼		15:40~16:10 ヌードルアクア30 八木	
			定員: 25名	
17:00				
18:00	17:45~18:45 レギュラー RINO			
19:00	19:00~19:45 LATINATION® yori			
20:00	有料イベント 20:00~21:15 ZUMBA	20:00~20:45 Group Power45 AKI	20:00~20:50 スイミングサークル	19:45~20:30 HEALTHY ★むくみ解消★ nao
		定員: 25名		
21:00	事前予約が必要です 21:30~22:00 Group Fight30 GURO	21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖		20:45~21:30 RELAXATION ★癒し★ nao
		定員: 25名		
22:00				