

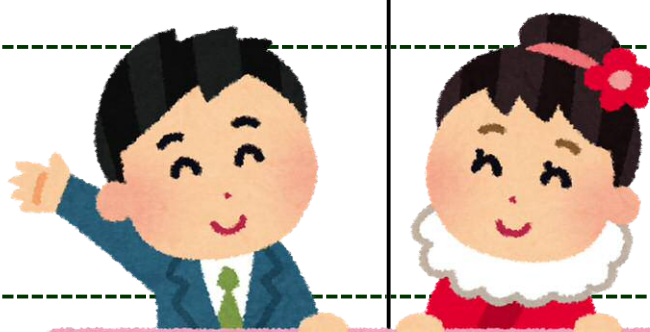


1月12日（月）

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 | | | | |
| | 9 : 20～10 : 00 ピラティス40 友兼 | | | |
| 10:00 | | | | |
| | 10 : 20～11 : 00 かんたんステップ40 友兼 | | | 10 : 30～11 : 15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井 |
| 11:00 | 定員 : 30名 | | | |
| | LesMILLS BODYBALANCE | | | |
| | 11 : 20～12 : 05 BODYBALANCE45 GAUTIER | | | |
| 12:00 | 定員 : 40名 | | | |
| | ZUMBA | | | |
| | 12 : 25～13 : 10 ZUMBA YUNA | | | |
| 13:00 | | | 12 : 50～13 : 40 スイミングサークル | |
| | 13 : 30～14 : 10 アロマヨガ40 MOCHI | | | 13 : 30～14 : 15 BASIC ★基本★ Yacco |
| 14:00 | 定員 : 40名 | | | |
| | 14 : 30～15 : 10 エンジョイエアロ40 北村 | | | |
| 15:00 | | | | 15 : 00～15 : 45 HEALTHY ★むくみ解消★ Yacco |
| | RHYTHM | | | |
| | 15 : 30～16 : 15 RITMOS45 北村 | | 15 : 30～16 : 00 エンジョイアクア30 GAUTIER | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |



成人の日