



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