

7/15(月)祝日プログラム

A スタジオ	B スタジオ	プール
10:15(30)		
ヨガ 30 加藤		
	10:50(30)	
11:05(40)	楽しく筋トレ 大林	
エアロ 40 加藤		
	11:35(45)	
12:00(30)	ヨガ45 伊奈	
エアロ30 大林		
	12:35(40)	
	ステップ40 伊奈	
13:45(30)	13:45(30)	13:45(30)
背骨コンディショニング(筋トレ) 石神	ボディパンプ 佐藤	アクアダンス 30 赤塚
14:35(30)		Jr.スイミング 15:00~ 16:30迄 1コース 使用 16:30~ 18:40迄 2~3コース 使用
背骨コンディショニング(矯正) 石神		
	16:30(60) ブレイクダンス 小中学生	