

8/12(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)	ポールリリース 梅田	
ZUMBA30 豊田	12:35(40)	
	ステップ40 梅田	
13:45(45)	13:45(30)	
ボディコンバット 森田・佐藤	背骨コンディショニング (筋トレ) 石神(定員20名)	
	14:35(30)	
	背骨コンディショニング (矯正) 石神(定員30名)	