

10/14(月)祝日プログラム

※10/3(木)訂正版

| A スタジオ | B スタジオ | プール |
|-----------------------------------|--------------------------------|----------------|
| | | |
| 10:30(40) | | |
| ヨガ40 加藤 | 10:40(30) エアロ入門 大林 | |
| | | |
| 11:25(40) | 11:25(20) | |
| エアロ40 加藤 | 楽しく筋トレ 大林 | |
| | | |
| 12:45(45) | 定員30名 | |
| 背骨 コンディショニング (ゆるめ・矯正) 石神 | | |
| 13:45(40) | | 13:45(30) |
| エアロ40 森田 | | アクアダンス30 赤塚 |
| | | |
| 14:40(30) | 14:40(45) | |
| ボディ コンバット30 佐藤 | 背骨 コンディショニング (筋トレ) 石神 | |
| | 定員20名 | |