

11/4(月)祝日プログラム

A スタジオ	B スタジオ	プール
10:15(40)		
ヨガ40 加藤	10:25(30) エアロ入門 大林	
11:10(40)	11:10(20) 楽しく筋トレ 大林	
エアロ40 加藤		
12:45(45)		
ZUMBA45 伊奈		
13:45(40)	13:45(40)	
エアロ40 森田	ピラティス40 伊奈	
14:40(30)	14:40(45)	
ボディ コンバット30 佐藤	SLOW-FLOW ヨガ45 森田	

ゆっくり(SLOW)と流れる(FLOW)
動きのヨガプログラムです。
初めての方でも楽しめる
ゆったりとした音楽の中で、
疲れた身体をのばしましょう！