

祝日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3/21 (水) 春分の日	第1 スタジオ		いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60)	ファイトウ (西村) 12:15(45)	X-55 (佐藤徳紀) 13:15(45)	ヨガ (斉藤香) 14:30(60)	ヨガ (鳴海) 17:00(45)	トップライド (千葉) 18:00(45)			
	ホット スタジオ		ホットピラティス (太田) 11:15(45)	ホット ストレッチ (林) 12:30 (20)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:00(60)	ホットBODY (田中) 14:30(30)	ホットスタジオ無料開放(15:30~17:30)		激やせパワーヨガ (シャクティ) 18:00(60)		
	プール		初級クロール 背泳ぎ (佐藤敏克) 11:30(30)	クロール (佐藤敏克) 12:10(30)	チャレンジスイム (佐藤敏克) 12:50(60)	体調に気を付け長時間の 入室に注意しましょう。 水分補給はこまめに行いましょう。		フィン開放コース(16:00~18:00)		中級平泳ぎ (居原田) 18:30(30)	フィンスイム (居原田) 19:15(45)

ホットスタジオDE
ボクシングエクササイズ!
無理をせず、汗をかいていきましょう!

体調に気を付け長時間の
入室に注意しましょう。
水分補給はこまめに行いましょう。