

# 祝日プログラムのお知らせ

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20		
3/21(木) 春分の日	第1 スタジオ				ストレッチ ポール 11:45(30)			ヨガ (湊) 12:30(60)			テクニカルエアロ (高橋忠幸) 13:45(60)			ピラティス (中村) 15:00(60)											 ELEVEN (宮本) 19:15(30)						
	ホット スタジオ				アクティブヨガ (吉池) 		ホット ストレッチ 12:45(30)			フローヨガ (伊藤) 			ホットスタジオ清掃時間 (15:00~16:30)			ホットスタジオ開放 (16:30~18:30)					キャンドルナイトヨガ (菅) 										
	プール	初級背泳ぎ (西村) 11:00(30)	クロール (西村) 11:45(30)		フリースイム トレーニング 12:30(60)	スクール育成 (有料) 13:00(90)					スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)			フリーマスターズ 19:00(60)															