

10月12日(月)祝日

スポーツの日 特別プログラム

	10	11	12	13	14	15	16	17
スタジオ		11:00～ (45分間) シンプル エアロ 上田 ※定員20		13:00～ (45分間) シンプル エアロ 篠田 ※定員20	 14:00～ (45分間) ステップ45 (初級) 篠田 ※定員17	 15:00～ (45分間) プロップ ピラティス 渡辺 ※定員16	 16:00～ (45分間) ヤムナ ホディーローリング 渡辺 ※定員15	
プール			 12:15～ (30分間) パワー ウォーク 上田 ※定員12				 16:00～ (30分間) アクア ダンス30 石原 ※定員15	

※スタジオの空き時間は開放しております。譲り合ってください。(デッキの使用は不可)

※アクアビクスプールの空き時間はフリースイミング開放しております。