

11月23日(木) 祝日プログラム

3階スタジオ

プール

9:00

15

30

9:30~10:15

ピラティス

松田 真理子

10:00

15

30

10:35~11:20

ZUMBA

ミーナ

11:00

15

30

11:40~12:25

ボディコンバットテック+ボディコンバット30

濱田 陽菜

12:00

15

30

11:35~12:05

アクアサーキット

13:00

15

30

12:45~13:30

フラダンス

小間 恵子

14:00

15

30

13:50~14:50

ヨガ

平岡 早苗

15:00

15

30

16:00

15

30

17:00

15

30

18:00

12:15~13:00

大人泳法

初心者初級 中上級

子供スイミング

マシンジム・プールエリアのご利用は17:30まで