

# 2月23日(金) 祝日プログラム

3階スタジオ

プール

9:00

15

30

9:30~10:15

ハタヨガ

片岡 由子

10:00

15

30

10:35~11:20

ヨガ

三浦 祐美加

11:00

15

30

11:40~12:25

エアロビクス

濱田 陽菜

12:00

15

30

12:45~13:30

ボディパンプ

スタッフ

13:00

15

30

13:50~14:35

パワーヨガ

辻 雅予

14:00

15

30

14:55~15:40

ボディコンバット ビギナー(20分)

ボディアタック ビギナー(20分)

濱田 陽菜

15:00

15

30

※途中で5分間の休憩を取らせていただきます。

16:00

15

30

45

17:00

15

30

18:00

マシンジム・プールエリアのご利用は17:30まで

10:00~11:00

大人

ゆったり

水中W+スイミング

11:15~11:45

アクアビクス

子供スイミング