

3月20日(水) 祝日プログラム

3階スタジオ

プール

9:00

15

9:30~10:00

30

ストレッチ
濱田 陽菜

10:00

15

10:20~10:35

30

ボディバランステック15

45

10:35~11:20
ボディバランス45
濱田 陽菜

11:00

15

30

10:00~10:45
ベビー

11:00~11:45
大人泳法
初心者初級 中上級

45

11:40~12:25
ZUMBA
杉本 照代

12:00

15

30

13:00

15

12:45~13:30
ウェーブストレッチ
野村 典子

30

45

14:00

15

13:35~14:20
Be FREE DANCE
野村 典子

30

45

15:00

15

30

45

16:00

15

30

45

17:00

15

30

45

マシンジム・プールエリアのご利用は17:30まで

18:00