



3月20日

祝日プログラム



春分の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
10:15~11:15	リラックスヨガ60 衣笠 明子	10:30~11:00 筋コンディショニング30 タクト	
11:00			
11:30~12:15	BODYPUMP45 大山 聡	11:20~12:05 グラビティヨガ45 アンチエイジング グラビティ協会	
12:00			
12:30~13:15	ZUMBA45 勝連 智美	12:20~13:05 グラビティヨガ45 アンチエイジング グラビティ協会	
13:00			
13:35~14:35	BODYBALANCE60 荻野 紀子	14:15~14:45 TOPRIDE30 若槻 聖也	13:40~14:25 アクアZUMBA45 勝連 智美
14:00		14:15~15:00 リフレッシュピラティス45 Aki	
14:55~15:40	BODYCOMBAT45 大山 聡	15:15~15:45 コアトレ30 YOSHIE	
15:00			
16:00	16:00~16:45 代謝アップフローヨガ45 YOSHIE	16:05~16:50 ZUMBA45 タクト	
17:00			祝日の営業時間 10:00 ~ 19:00
18:00			