



7月21日

海の日プログラム



	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
	 10:15~11:15 背骨美人60 広江 美規子	 10:25~11:10 BODYBALANCE FX 45 山川 愛	
11:00			
	 11:30~12:15 かんたんエアロ45 広江 美規子	11:30~12:15 ヴィンヤサヨガ45 木村 まな	11:20~12:05 アクアZUMBA45 塚崎 有子
12:00			
	 12:30~13:15 リラックスヨガ45 木村 まな	 12:35~13:05 TOP RIDE30 若槻 聖也	12:20~13:05 アクアピクス45 長井 千恵子
13:00			
	13:30~14:15 BODYPUMP45 山川 愛	 13:25~14:10 ピラティス45 中川 弘佳	
14:00			
	14:35~15:20 BODYCOMBAT45 大山 聡	14:25~14:55 フローヨガ30 中川 弘佳	
15:00			
		15:10~15:40 クラブジャズ30 植山 学	
16:00	15:50~16:35 ZUMBA45 柴田 竜一	15:55~16:40 バレエ45 植山 学	 15:55~16:25 水中エクササイズ30 YUUKA
17:00	 16:55~17:25 X-55 30 YUUKA		
18:00			祝日の営業時間 10:00 ~ 19:00