




5/5(水)特別プログラム

会員Webページよりご予約が必要です。4/20受付開始！

	スタジオ	体育室	プール	
10:00				
10:15				
10:30				
10:45			らくらく水中運動 10:45 30分 中村	
11:00	X55 11:00 45分 明知・本間			
11:15				
11:30			およいでみよう(クロール) 11:30 45分 帖佐	
11:45				
12:00	FIGHTDO 12:00 45分 明知・完山			
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	引き締めコンディショニング 13:00 45分 水王 	TOPRIDE 13:00 45分 帖佐・井島・完山	プール 10:00~19:00 終日ご利用いただけます。	
13:15				
13:30				
13:45				
14:00	シンプルステップ 14:00 45分 水王			
14:15				
14:30				
14:45				
15:00	エンジョイエアロ 15:00 45分 志水			
15:15				
15:30				
15:45				
16:00	BarreWRX 16:00 45分 橋本 			
16:15				
16:30				
16:45				
17:00	美顔ストレッチ&リラクス 17:00 45分 政本 			
17:15				
17:30				
17:45				
18:00				
18:15				
18:30				
18:45				
19:00	C L O S E D			