

3月20日(月・祝) プログラムののご案内



スタジオプログラム



10:20~11:10	エアロウォーク	久保寺
11:20~12:10	ラテンエアロ	内海
12:20~13:10	コリオエアロ	今濱
13:20~13:40	がんばれ筋トレ	STAFF
13:50~15:05	自力整体	山内
15:20~16:20	レベルアップ太極拳(登録制)	阿南
16:20~17:20	レベルアップ太極拳(登録制)	阿南
17:30~18:30	KID'Sチアダンス(登録制)	Etsuko



プールプログラム



10:15~10:45	やさしい4泳法	STAFF
12:50~13:20	平泳ぎ	STAFF
13:30~14:00	アクア30	上嶋



ホットプログラム



11:45~12:30	体質改善ヨガ	久保寺
16:00~16:45	ほぐしヨガ	瀧本

※15:15~18:30はジュニアスイミングスクールの為、プールはご利用頂けません。

皆様のご参加を心より

お待ちしております。 神戸北町スポーツクラブVivo

