

5月3日(水・祝)プログラム

	Aスタ	Bスタ	岩盤	プール
10:00				
10:30	10:10~10:30 おはよう体操	有料 予約	有料 登録	
11:00	10:40~11:10 ポルドブラ 嘉納美佐子	10:35~11:20 三好スペシャル	10:30~11:15 美・Bodyピラティス 中本由里	10:40~11:10 アクアウォーキング
11:30	11:20~12:20 ジョイントダンスエアロ 今田&嘉納	11:30~12:00 JOYBEAT	予約 11:40~12:25 ポールdeピラティス 中本由里	
12:00				11:45~12:15 はじめてアクア 菊地悦子
12:30	12:30~12:50 筋膜リリース	12:10~13:00 フリー		12:30~13:00 初級背泳ぎ
13:00	13:00~13:30 らくらくシェイプ 菊地悦子	13:15~13:45 JOYBEAT	12:35~13:55 フリー岩盤浴	
14:00				
14:30	14:00~15:00 中級エアロ 山本百合子	14:00~16:50 フリー	予約 14:10~14:30 ホットストレッチ	
15:00				
15:30	15:15~15:45 バレエストレッチ 魚住愛里		14:40~15:55 フリー岩盤浴	
16:00				
16:30	16:00~16:45 パワーヨガ 近絵梨子		予約 16:05~16:50 ホットヨガ 福島順子	
17:00		17:00~19:45 卓球	有料 登録 17:10~17:55 ヴィーナスGOOD!! コンディショニング マーサ	
17:30				
18:00	18:00~18:45 初級ステップ 磯田香恵		18:05~19:30 フリー岩盤浴	
18:30				
19:00				
19:30	19:00~19:30 バレエコンディショニング 魚住愛里			

※時間外利用は540円(税込)、一般利用は1080円(税込)
フロントにてお支払いのうえ、ご参加ください。