

8月11日(金・祝)プログラム

	Aスタ	Bスタ	岩盤	プール
10:00			10:10~10:45 フリー岩盤浴	
10:30	10:10~10:30 おはよう体操			
11:00	10:40~11:40 エアロシェイプ60 今田夕子	10:45~11:15 JOYBEAT	予約 11:00~11:30 ホットヨガ 中本由里	
11:30			予約 11:50~12:35 ホト全身若返りリフトUP コンディショニング 今田夕子	11:30~12:20 アクア30 菊地悦子
12:00				
12:30	12:00~12:45 ニューヨークスタイル バレエワークアウト 松川加代子	12:15~12:45 JOYBEAT		12:30~13:00 初級平泳ぎ
13:00			12:45~13:45 フリー岩盤浴	
13:30	13:10~13:40 エアロウオーク 菊地悦子	12:50~14:40 フリー	予約 14:00~14:20 ホットリラクゼーション	13:15~14:00 中級スイム
14:00			予約 14:30~15:15 ルーシーダットン 小池明子	
14:30	14:00~14:30 ヨガストレッチ 中本由里		予約 15:30~16:15 リラックスヨガ 福島順子	
15:00				
15:30	15:10~15:55 はじめてベリーダンス kayoko			
16:00				
16:30	16:10~17:10 ZUMBA60 成尾久幸	14:50~19:45 卓球	16:25~17:15 フリー岩盤浴	
17:00			予約 17:30~18:15 ゆったりヨガ Kazuu	
17:30			予約 18:30~19:15 ピンヤサヨガ 福島順子	
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				

※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。