

# 11月23日(木・祝)プログラム

	Aスタ	Bスタ	岩盤	プール
10:00				
10:30	10:10~10:40 ポルドブラ 嘉納美佐子	10:20~10:40 JOYBEAT	<b>有料</b> <b>登録</b>	10:20~10:50 アクアウォークング
11:00	10:45~11:30 ZUMBA 嘉納美佐子		10:30~11:15 エイジングヨガ 藤本訓永	
11:30				
12:00	11:40~12:25 ピラティス・ヨガ アラカルト 中本由里	11:45~12:15 JOYBEAT	11:25~12:20 フリー岩盤浴	
12:30				12:15~13:00 アクア45 應矢博子
13:00	12:35~13:20 ベーシックエアロ 武市夏織	12:30~13:20 フリー	<b>予約</b> 12:35~13:20 ホットパワーヨガ 宮迫由美子	
13:30	<b>予約</b>			
14:00	13:30~14:00 ポールトレーニング 中本由里	13:30~14:00 JOYBEAT	13:30~15:00 フリー岩盤浴	13:30~14:00 個人トレーニング アラカルト
14:30	14:15~15:00 骨盤調整ヨガ 隆広	14:10~15:00 フリー		
15:00				
15:30		15:15~15:45 JOYBEAT	<b>予約</b> 15:15~16:00 ホットバレエ コンディショニング 田中佐和子	
16:00				
16:30		16:20~16:50 JOYBEAT		15:15~19:00 ジュニア スイミング
17:00	16:15~18:30 ジュニア 正道会館 空手		16:10~18:30 フリー岩盤浴	
17:30				
18:00		17:00~19:45 卓球		
18:30				
19:00	18:45~19:30 背骨コンディショニング 高木かおり		<b>有料</b> <b>登録</b> 18:45~19:30 ヨガビューティーホデー 福島順子 (※時間変更注意)	
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。