

4月30日(月・祝)プログラム

	Aスタ	Bスタ	岩盤	プール
10:00				
10:30	10:15~11:00 ベーシックヨガ 齋藤直美		10:10~11:55 フリー岩盤浴	
11:00		10:30~11:00 カラオケ体操		
11:30	11:15~12:00 ピラティス 中本由里	11:10~11:55 漫談ピクス 今田夕子		
12:00				
12:30			12:10~12:30 ホットストレッチ	
13:00				
13:30	13:00~13:45 ランポリン レクササイズ 菊地悦子	13:15~13:45 癒しのヨーガ	12:40~14:55 フリー岩盤浴	13:45~14:15 初級クロール
14:00				
14:30	14:00~15:00 ZUMBA 平岡由起子			14:30~15:15 アクアピクス 應矢博子
15:00				
15:30	15:10~15:55 ベーシックエアロ 松田茂樹		15:10~15:55 HOTピラティス Kazuu	
16:00				
16:30			16:05~16:50 ホットヨガ 松田茂樹	
17:00				
17:30			17:00~18:15 フリー岩盤浴	
18:00				
18:30			登録制	
19:00	18:45~19:30 パレトン 田中佐和子		18:30~19:30 ヨガビューティー 福島順子	
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。
 通常プログラムと変わりありません。