

7月7日(土) プログラムのご案内

公共交通機関の乱れによりインストラクターの確保が困難な為、本日はスタッフでレッスンを担当させていただきます。
ご理解とご協力よろしくお願いたします。

スタジオプログラム

10:20~11:00	機能改善ストレッチ	森本(ス)
11:15~12:00	エアロウオーク	上嶋
12:15~13:00	サーキットテップ	藏本
13:15~13:45	ほじめてエアロ	上嶋
14:00~15:00	セタステップ	森本(ス)



ホットヨガ



15:30~16:15	HOT ピラテス	酒井
-------------	----------	----



プールプログラム



13:15~14:00	スイムスタービギナー	STAFF
-------------	------------	-------

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

神戸北町スポーツクラブV i v o