

5月4日(金・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		10:10~10:45 フリー岩盤浴	
11:00	10:40~11:40 エアロシェイプ 今田夕子	予約制 スミスマシン 特別授業		
11:30			11:00~11:30 ホットヨガ 中本由里	
12:00				
12:30	12:00~12:45 BarreWRX 嘉納美佐子	12:15~12:45 カラオケ元気体操	11:50~12:35 若返りリフトUP コンディショニング 今田夕子	12:10~12:40 アクアピクス 菊地悦子
13:00				
13:30	13:00~13:45 エアロウオーク 菊地悦子	予約制 スミスマシン 特別授業	13:00~13:45 スローフローヨガ 藤原麻理子	12:50~13:20 初級平泳ぎ
14:00				13:30~14:15 中級スイム
14:30	14:00~15:00 骨盤調整ヨガ Chiyomi(代行)		13:55~15:15 フリー岩盤浴	
15:00				
15:30	15:15~16:00 はじめて ベリーダンス Kayoko			
16:00			15:30~16:15 リラックスヨガ 福島順子	
16:30	16:15~17:15 アロマリンパヨガ Kazuu			
17:00			16:25~18:00 フリー岩盤浴	
17:30				
18:00	17:30~18:30 パワーヨガ plus 近絵梨子			
18:30			18:15~19:15 HOTピラティス Kazuu	
19:00	18:45~19:30 ボディコンバット 平田直也			
19:30		19:10~19:30 筋膜リセット		

※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。