

# 11月23日(金・祝) プログラムののご案内 スタジオプログラム



10:15~11:15	RITMOS	舞
11:25~12:10	エアロウォーク	森本(ス)
12:20~13:10	HIP HOP	CHIE
13:20~14:10	ベーシックステップ	森本(ス)
14:20~15:05	ポルドフラ	瀧本
15:15~16:00	やさしいヨガ	田中
16:10~17:10	背骨コンディショニング	酒井

←変更

## プールプログラム



10:45~11:45	成人スイミングスクール初級(登録制)	STAFF
11:45~12:45	成人スイミングスクール中級・上級(登録制)	STAFF
12:45~13:15	エンジョイスイム	STAFF
13:15~13:45	アクア30	駒澤
13:45~14:00	アクアコンディショニング	駒澤



## ホットスタジオ



10:30~11:15	シェイプアップヨガ	三原
14:00~14:45	ビギナーヨガ	田中

※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。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

神戸北町スポーツクラブVivo