

8月10日(月・祝) プログラムののご案内



スタジオプログラム



10:20~11:05	エンジョイラテン	内海
11:45~12:30	コリオエアロ	今濱
13:00~13:15	HIIT	STAFF
14:00~14:45	自力整体	山内



プールプログラム



10:20~10:40	アクアコンディショニング	STAFF
12:55~13:25	平泳ぎ	STAFF
13:30~14:00	アクア30	STAFF



ホットスタジオプログラム



11:45~12:30	体質改善ヨガ(女性限定)	STAFF
15:45~16:30	ほぐしヨガ(スクール制)	STAFF

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

皆様のご参加を心より
お待ちしております。

