

7月18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	ハワイアンフラ	高原
11:30~12:15	コリオエアロ	森本(ス)
12:30~13:00	はじめてステップ	松川
13:10~13:25	HIIT	上嶋
14:00~14:45	整体ストレッチ	山内



プールプログラム



12:55~13:25	クロール	STAFF
13:30~14:00	アクア30	松川



ホットスタジオ



11:45~12:30	体質改善ヨガ	KAORU
15:15~15:30	美尻EX	寺尾
15:35~16:20	ストレッチヨガ	松川

※15:10~18:30はプールをご利用頂けません。

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