

# 8月15日(月・短縮営業) 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   | 上嶋    |
| 12:30~13:00 | はじめてステップ | STAFF |
| 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ква30 | STAFF |



## 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    | STAFF |
| 15:35~16:20 | ストレッチヨガ | STAFF |

※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