

# 2月11日（月）建国記念日

	ジム	スタジオ	プール
9:00 9:30			
10:00 10:30		10:15~11:00 美尻体幹EX keiko	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     かんたんステップより レベルアップ、ステッ プに慣れた方におス スメのプログラム                 </div>
11:00 11:30	11:30~12:00 サーキット	11:15~12:00 チャレンジステップ 山元	
12:00 12:30		12:15~13:00 ピラティス 後藤	
13:00 13:30	13:30~14:00 サーキット	13:15~14:00 ローインパクト 安部	13:15~14:00 アクアズンバ 米加田
14:00 14:30		14:15~15:00 ソフトヨーガ 園田	
15:00 15:30		15:15~16:00 ダンスエアロ 山本	
16:00 16:30			
17:00 17:30			
18:00 18:30			
19:00			

19:30トレーニング時間終了

## <プールコースのご案内>

・コース設定につきましては、コース前の表示にてご確認くださいませ。