

4月29日(月) 昭和の日

	ジム	スタジオ	プール
9:00			
10:00		 10:00~10:45 バレトン 井川	
11:00	  11:30~12:00 サーキット	 11:00~11:45 太極舞 中山	
12:00		12:00~13:00 ハタヨーガ 竹原	
13:00		13:30~14:15 グループファイト 坂倉	13:15~14:00 アクアズンバ 米加田
14:00		 14:30~15:15 ピラティス 後藤	
15:00	  15:30~16:00 サーキット	15:30~16:15 ハイ&ロー 山元	
16:00			
17:00			
18:00	注意事項 <ul style="list-style-type: none"> ●スタジオプログラムの入場は時間内をお願いいたします。 ●プログラム開始5分後は入場をお断りさせていただきます。 ●物を置いての場所取りはご遠慮ください。 ●インストラクターの都合により、代行になる場合がございます。代行案内をご確認ください。 		
19:00			
営業時間 9:00~20:00 (トレーニング時間終了 19:30)			

■バレトン

バレエ、フィットネス、ヨーガの3つの動きを合わせたボディメイクエクササイズです。

〈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。

