

プログラムスケジュール

3月21日(木) 春分の日

	スタジオ	プール	
10:30			
11:00	 hot-fit 11:00~11:45 全伸ストレッチ 半明		11:00
12:00	 祝 12:00~12:45 平成体カテスト 山下		12:00
13:00	 13:00~13:30 美ューティーBodyWave 松本	 13:30~14:00 AQUAJOY 近石	13:00
14:00	 ZUMBA fitness 松本 13:45~14:30		14:00
15:00	 祝 14:45~15:45 太極舞 斎藤		15:00
16:00	 hot-fit 16:00~16:45 姿勢美人ヨーガ 稲藪		16:00
17:00			17:00
18:00			18:00

●特別プログラム●
平成体カテスト
 平成の体育で行われている新体カテストをご一緒にやってみませんか。懐かしの種目が盛りだくさん！かつての自分の記録に挑戦してみましよう!!

.....

太極舞
 太極拳の動きや呼吸法、中国舞踊の要素などを取り入れたエクササイズです。がっつりじっくり60分!!

3/21(木)の営業時間は10:00~20:00、トレーニングエリア終了時刻は19:30となります。

 **hot-fit** 遠赤外線効果で身体の柔軟性を向上させ、血流改善に繋がるホットクラスです。

