

プログラムスケジュール

2月23日(金)天皇誕生日

	STUDIO	POOL
10:00		
10:30		
11:00		祝日限定
11:30	<div style="text-align: center;">  <p>ストレッチyoga Kayoko 11:15~12:00</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>米加田 11:00~11:45</p> </div>
12:00		祝日限定
12:30	<div style="text-align: center;">  <p>東 12:15~13:00</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>AQUA ZUMBA45</p> <p>レギュラーレッスンでは味わえない45分間！ 楽しく水の中で動いていきましょう！！</p> </div>
13:00		
13:30	<div style="text-align: center;"> <p>ストレッチポールピラティス 山下 13:15~14:00</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>ストレッチyoga</p> <p>筋肉を気持ち良く伸ばしながら ポーズを行っていきます。 柔軟性のある無しに関係なく、 快適さを感じていきましょう！！</p> </div>
14:00		
14:30	<div style="text-align: center;">  <p>宮川 14:15~14:45</p> </div>	
15:00		
15:30	<div style="text-align: center;"> <p>かんたんエアロ 山本 15:00~15:45</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>STRONGNATION</p> <p>筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて 自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。 格闘技要素も入った、 Highインパクトなワークアウトです。</p> </div>
16:00	<div style="text-align: center;">  <p>時松 16:00~16:20</p> </div>	
16:30		祝日限定
17:00	<div style="text-align: center;"> <p>FightRush</p> <p>KIRARA & MIKU 16:45~17:45</p> </div>	<div style="text-align: center;"> <p>FightRush</p> <p>MIKUはこれが最後のレッスンです(；ω；) 当日空きがあれば有料で参加可能！ MIKUとKIRARAのセッションを お楽しみください！！</p> </div>
17:30		

営業時間は9:00~19:00、トレーニング終了時間は18:30です。