













祝日プログラムスケジュール

7月15日（月）～海の日～

	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	
10:00					10:00
			 CORE 10:30～11:00		
11:00	かんたんエアロ TOMOKO 11:00～11:45		 BODYBALANCE 11:05～11:35		11:00
			 BODYCOMBAT 11:45～12:15		
12:00	ペルビックストレッチ TOMOKO 12:00～12:45				12:00
13:00	HIP HOP 東野 13:00～13:45		 BODYBALANCE 13:40～14:10		13:00
			 SH'BAM 14:15～14:45		
14:00	リラックスヨガ Ena 14:00～14:45		 BODYCOMBAT 14:50～15:20		14:00
15:00		 CORE 15:20～15:50			15:00
		 SH'BAM 15:55～16:25			
16:00		 BODYPUMP 16:30～17:00			16:00
		 BODYBALANCE 17:05～17:35			
17:00		 CORE 17:40～17:55			17:00
		 BODYPUMP 18:00～18:30			
18:00				表記内容 プログラム名 担当者 開始時間	18:00
19:00					19:00
19:30トレーニング終了（20:00閉館）					