

11月3日(土)【文化の日】祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	HOTスタジオ	4Fスタジオ	プール
	10:00 OPEN			
10:30				
11:00	10:30~ ピラティス 50分 田口	10:30~ ハタヨガ 60分 高橋		
11:30			4泳法25m泳げる方 対象のクラスとなります。	11:00~ アクアビクス初級30分 中山
12:00	11:35~ コンビネーションエアロ 50分 田辺			11:40~ スイミング中級 60分 石川
12:30		12:00~ リラックスヨガ 60分 高橋		
13:00	12:40~ ポールストレッチ30分 箕輪			
13:30	※整理券 定員27名			
14:00	13:25~ ボディパンプ 60分 中村	13:30~ フローヨガ 60分 河本	13:30~ ラダートレニング 30分 中山	
14:30				
15:00	14:45~ ボディコンバット 75分 中村・箕輪			
15:30				
16:00		16:00~ デトックスヨガ 60分 中山	16:00~ 脳活性トレーニング 30分 中山	15:40~ クロール初級30分 太田
16:30	16:20~ ボディアタック 60分 田辺			16:20~ 背泳ぎ初級30分 太田
17:00				
17:30		祝日特別60分クラス♪		17:00~ おまかせ中級 45分 伊勢
18:00	17:40~ ヴィンヤサフローヨガ 50分 中山			
18:30				
19:00	20:00 CLOSE			