

# 11月23日(金)【勤労感謝の日】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	10:30~ ステップ初級30分 井上	10:30~ ピラティス 60分 大熊		
11:00			11:00~ 市民公開講座	11:00~ アクアビクス初級30分 中山
11:30	11:15~ カキラ 50分 井上			
12:00	※整理券 定員30名			11:40~ フィンスイム 45分 石川
12:30	12:15~ CXWORX30分 中村	祝日恒例! ロングコンバット!! 一人でもやります!!!	※整理券 定員12名	
13:00	12:55~ ボディコンバット 70分 中村	13:00~ フローヨガ 60分 河本	12:30~ お気軽RCストレッチ30分 菅野・織田	
13:30			13:15~ 脳活性トレーニング 30分 中山	
14:00			14:00~ 椅子に座って 姿勢改善トレーニング 45分 菅野	
14:30	14:20~ リラックスヨガ 50分 山田	14:30~ ハタヨガ 60分 渡邊		
15:00	※整理券 定員27名			
15:30	15:25~ ボディパンプ 45分 石川	トータルボディ! 腕もやりますよ!!!		
16:00		16:00~ 骨盤ヨガ 60分 小田原		
16:30	16:25~ ボディバランス 45分 松浦			16:20~ 平泳ぎ初級30分 太田
17:00			※整理券 定員12名	
17:30	17:25~ バレトン 45分 KANA		17:15~ Bodyメイク& Bodyシェイプ 45分 菅野・織田	17:00~ クロール・背泳ぎ 中級45分 太田
18:00				
18:30	18:25~ ボディジャム 60分 KANA	FGM初! ボディジャム60分クラス♪		
19:00				
20:00 CLOSE				