

12月29日(土)【特別営業日】祝日プログラムスケジュール

	スタジオ	4Fスタジオ	プール
	10:00 OPEN		
10:30	10:30~11:30 ボディバランス60分 松浦	10:30~11:15 コアトレ&ストレッチ 45分 菅野	
11:00			
11:30	整理券 定員27名		
12:00	11:45~ ボディパンプ60分 中村		11:50~ アクアビクス初級30分 中山
12:30			
13:00		整理券 定員12名	
13:30	13:00~14:15 ボディコンバット75分 中村・箕輪	13:00~13:45 RCファンクショナルトレーニング 45分 菅野	12:35~ 108本&ハーフ54本 年忘れ煩惱スイミング 90分 石川・太田
14:00			
14:30			
15:00	14:35~15:20 年忘れ煩惱トレーニング 中村・他スタッフ		
15:30			
16:00	16:00 CLOSE		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

今年最後の泳ぎ納め!
みんなで一緒にチャレンジしましょう!
108本or54本チョイス制です♪

限界に挑戦!!
スタッフと共に乗り越えましょう!
年末は筋肉痛とともに過ごしましょう♪