

3月21日(木)【春分の日】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~ 太極拳 50分 松田			
11:00		11:00~ リラックスヨガ 60分 田口		11:00~ アクアピクス 初級30分 織田
11:30				
12:00	11:35~ ボディバランス 45分 松浦		12:00~ アトレ&ストレッチ30分 菅野	11:40~ スイミング初級 60分 石川
12:30	※整理券 定員27名			
13:00	12:35~ ボディパンプ 45分 中村	12:30~ フローヨガ 60分 田口	フィンスイムの初級クラス♪ フィンを使って気持ちよく泳ぎましょう♪	12:50~ はじめて フィンスイム30分 石川
13:30	※整理券 定員40名			
14:00	13:35~ ウェーブヨガ 50分 渡邊			
14:30				
15:00	14:40~ ヨガピラ 50分 渡邊			
15:30				
16:00	15:45~ ボディコンバット 90分 箕輪・中村		※整理券 定員12名 16:00~ RCJボディヨガ 30分 菅野	15:40~ 平泳ぎ中級30分 太田
16:30				16:20~ バタフライ中級30分 太田
17:00		17:00~ リラックスヨガ 60分 小野		
17:30	※整理券 定員15名			
18:00	17:35~ RPM 45分 中村			
18:30				
19:00	20:00 CLOSE			