

祝日 PROGRAMS 2018.11.3(土)

		SAT			
		スタジオ		POOL	
		STUDIO A	女性専用		
10:00		10:20~10:45			10:00
10:30		競技パフォーマンス向上 ダイナミックストレッチ& 筋膜リリース 田仲			10:30
11:00		11:00~12:00	10:15~12:00 【有料】		11:00
11:30		ハタヨガ nakano	HULA mari		11:30
12:00					12:00
12:30		12:15~13:00	12:15~13:00		12:30
13:00		ボディパンプ 星野	HULA mari		13:00
13:30					13:30
14:00		13:15~14:15			14:00
14:30		美コアシェイプ URARA			14:30
15:00					15:00
15:30		14:30~15:30			15:30
16:00		ZUMBA アリーナ			16:00
16:30					16:30
17:00		15:45~16:15			16:30
17:30		はじめてボクササイズ Ryu	16:30~17:30	16:30~17:00 ウォーク&ラン Ryu	17:00
18:00					17:30
18:30		16:30~17:30	16:30~17:30	17:15~17:45 はじめてスイム 芳賀	18:00
19:00		17:45~18:45 【有料】 フラダンスフェスティバル練習 mari	18:00~19:30 【有料】 スキルアップ DANCE SCHOOL sachie		18:30
19:30					19:00
20:00					19:30
		営業時間 10:00-20:00			