


7月16日(月)祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	10:10~10:50(40)	10:20~10:50(30)	10:30~11:00(30)
	ヨガ40 加藤 	エアロ入門 武本 	アクアジョイ 石神 
	11:05~11:55(50)	11:10~11:50(40)	:
	エアロ50 加藤	青竹ストレッチ 武本 	:
12:00	12:10~12:30(20)	12:00~12:50(50)	:
	●ストレッチポール 	歌って踊れる ジャズ 森下 	:
	12:35~12:45(10)		
	簡単体操 		
	13:00~14:00(60)	13:20~14:05(45)	13:10~13:40(30)
	簡単バトン&ストレッチ 近藤 	ポティパン745 斎藤	●水中歩行 石神 
	14:15~14:55(40)	14:20~15:00(40)	
	エアロ40 大林	背骨コンディショニング 石神 	
	15:10~15:50(40)		
	●マットピラティス 佐藤 		
19:00			

当日、平日会員様は
540円で18:00まで
ご利用頂けます。