









8月11日(土)祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00		10:10~10:30(20) ストレッチ 	
	10:35~11:25(50) ZUMBA 伊奈	10:45~11:25(40) はじめてエアロ 高尾 	11:30~12:00(30) 暑さに負けない!! アクアシェイプ 野口 
12:00	11:40~12:25(45) フィットネスフラ 高尾 	11:40~12:40(60) ヨガ60 伊奈 	
		13:15~14:15(60) ボディパンフ60 成宮 	
	14:30~15:15(45) ボディコンバット45 成宮	14:30~15:30(60) アトラス体幹呼吸 原田 	NEWプログラム!!
	15:45~16:25(40) かんたんエアロ 原田 		
19:00			

当日、平日会員様は
540円で18:00まで
ご利用頂けます。