

7月22日(木)祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
	10:30~11:00(30) ストレッチポールピラティス 佐藤		
	11:25~12:05(40) からだリセット 佐藤	11:20~11:40(20) SPEED BOXING	
12:00			
	12:25~12:55(30) ヨガ30 平松		
	13:15~13:45(30) はじめてエアロ 平松		
	14:05~14:45(40) ZUMBA40 梅田	14:00~15:00(60) 骨盤コンディショニング 伊奈 有料	
19:00			

7月23日(金)祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	10:15~10:55(40) 太極舞 伊奈		
	11:15~11:55(40) マットピラティス 伊奈		
12:00	12:10~12:50(40) ZUMBA40 豊田	12:20~12:40(20) ストレッチ	
	13:15~13:55(40) バレトン 近藤	14:00~15:00(60) 骨盤コンディショニング 伊奈 有料	
	14:15~14:45(30) バレエウォーク 松井		
19:00			