

11/23(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(30)		
	ちよトレミックス 高橋		
	11:25(40)		
	ポールリリース 梅田		
	12:20(40)		
	ヨガ40 平松		
			12:45(30)
			アクアダンス 梅田
	13:15(30)		
	はじめてエアロ 平松		
	14:05(40)		
	ZUMBA40 梅田		
			Jr.スイミング
			15:00~ 18:40迄
			2~3コース 使用
19:00			

プチトレ+

ちょこっと腹筋&脚トレ
ミックスレッスンです!