

2/11(水)祝日プログラム

Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:20(30)		
エアロ入門 高尾 	10:30(20) ストレッチ 	10:30(30) はじめてクロール 平野
11:15(45)	11:15(30)	
リラックスヨガ NORA	エアロ30 大林	
	12:20(40)	
12:40(30)	かんたん ステップ40 曾我 	
メガダンス30 河井		
13:25(30)	13:25(30)	
アンジージャンプ 平野	フィットネスフラ 高尾	
14:10(45)	14:10(45)	
ボディ コンバット45 佐藤 謙吾	ヨガ45 高尾	