

8/11(火)祝日プログラム

A スタジオ	B スタジオ	プール
		10:15(30)
10:15(40)		アクアダンス30 赤塚
はじめて エアロ 高尾		
11:15(45)	11:15(30)	
ヨガ45 赤塚	そこそこ腹筋30 高尾	
12:15(30)		
ボディ コンバット30 佐藤 謙吾		
13:00(30)	13:05(30)	
エアロ30 梅田	ボディ パンプ30 佐藤 謙吾	
13:50(30)		14:00(30)
はじめて エアロ 森田		アクアダンベル 梅田
14:40(45)		
ヨガ45 白井		