# 11/23(月)祝日プログラム

| Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
| --- | --- | --- |
| 10:30(30) | | |
| ちょこっと筋トレ<br>大林 | | |
| 11:15(30) | | |
| エアロ30<br>大林 | | |
| 12:45(45) | | |
| からだリセット<br>森田 | | |
| 13:45(40) | 13:50(30) | 13:45(30) |
| エアロ40<br>森田 | ボディ<br>パンプ30<br>佐藤　謙吾 | アクアダンス30<br>赤塚 |
| 14:40(30) | 14:40(45) | |
| ボディ<br>コンバット30<br>佐藤　謙吾 | ヨガ45<br>赤塚 | |