

10月10日(月・祝) 体育の日 プログラムタイムスケジュール

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	EVENT 9:50~10:50 気功60 金廣富子【35名】	
11:00	EVENT 11:05~12:05 リトモス60 竹内佳津子【40名】	11:15~11:45 アクアボディ改造30 岡本秀美【20名】
12:00		
13:00	12:20~13:00 骨格リセットエクササイズ40 大杉麻美【30名】	
14:00	13:15~13:45 エアロ30 山本宏実【40名】	
15:00	EVENT 14:00~15:00 ZUMBA60 福島浩子【40名】	
16:00	コラボ 15:15~16:15 Group Power60 広田・坂本・七條【20名】	15:30~16:00 アクア30 福島浩子【40名】
17:00	16:30~16:50 ストレッチポール20【20名】	
18:00		

10月10日 注目のレッスン

開館時間のご案内

- ①気功60
- ②リトモス60
- ③ZUMBA60
- ④Group Power 60

「気」を伴った鍛錬です。ぜひお試しください
あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスしたダンスプログラム
いつもより15分拡大でお届けします
3人によるコラボでお届けします

- 営業時間 9:30~18:00
※施設のご利用は
17:50までとなります。
- 当日は全てのプログラムを
無料でご参加いただけます