

8月11日(月) 祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30			
11:00			
11:30	11:00-12:00 ZUMBA ACCO		
12:00			
12:30	12:15-13:05 シェイプステップ 小林		
13:00			
13:30	13:20-14:05 パワーヨガ 長谷川		
14:00			
14:30	14:20-15:10 シンプルエアロ 遠藤		
15:00			
15:30	15:25-16:15 リラクゼーションヨガ 福地		
16:00			
16:30	16:30-17:15 自重トレーニング ゆかり		
17:00			
17:30			
18:00			

★営業時間 22:00までとなります

★時間外利用の方は、利用料￥1,100-で終日ご利用頂けます

★上記のレッスンは予定ですので、急遽変更する場合もあります