

仙台サンプラザ

3月20日(金・祝)プログラム

スタジオ		プール
9 : 00 OPEN		
9:00		
10:00	 10:00~11:00 リラックスヨガ/植木	 10:30~11:15 アクアウォーク/東海林
11:00	 11:15~12:00 DANCE POP/YOKO	 11:30~12:15 スイムトレーニング/伊東
12:00	12:15~13:00 ビギナーエアロ/佐藤(秀)	
13:00	13:15~14:15 STRONGNATION/内藤	
14:00	14:30~15:15 ZUMBA/内藤	
15:00	 15:30~16:30 ヨガ/星	15 : 00~16 : 00 キッズスイミング新1年生向け体験会 ※実施無ければフリー利用可能
16:00		
17:00	17:00~18:00 エイベックスダンスマスター	
18:00		
19:00		
20:00		
21:00	21 : 00 CLOSE	