

3月20日(水) 祝日予定表

祝日休館日特別プログラム

～休館日が祝日のため開館いたします！～

スタジオ		プール
A	B	
9:00		
9:45～10:00 ストレッチ		
10:00		10:00～10:30 水泳 クロール
10:30～11:00 爽やかリズム体操	(有) 10:00～11:00 パワーヨガ(八重樫)	
11:00	11:15～11:35 チェアピクス	11:00～11:15 水中ウォーキング
11:45～12:00 ストレッチ		
12:00		
	12:40～13:00 ポールストレッチ	
13:00		(有) 13:00～13:50 脂肪燃焼系アクア(児玉)
13:30～13:45 ストレッチ		
14:00		
	(有) 14:00～15:00 リフレッシュヨガ(村橋)	
15:00	(有) 14:30～15:30 ボディシェイプ(勝田)	15:00～15:15 肩こり腰痛
	15:50～16:10 癒しのストレッチ	
16:00		
	17:00～17:20 ポールストレッチ	
18:00	18:00～18:15 コアエクササイズ	18:00～18:15 アクアミットウォーキング
	(有) 18:00～19:00 アロマヨガ(YOKO)	
19:00	19:10～19:40 パンチ DE フィットネス30	
20:00		
21:00		