










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!～



※1回型有料教室
 ※無料教室
 ※プール券でも参加可能無料教室

		スタジオ		プール
		A	B	
9:00		 9:30～9:45 ストレッチ		
10:00			9:45～10:45 ピラティス 担当：葉養	
11:00		10:30～11:30 やさしい エアロビクス 担当：佐々木	 11:40～12:00 ポールストレッチ	11:00～11:20 はじめて水泳
12:00		12:30～12:45 ストレッチ		
13:00		 14:00～14:20 脂肪燃焼サーキット	 13:30～14:30 癒しのヨガ 担当：Akemi	13:00～13:50 初級水泳 担当：丸谷
15:00			15:00～15:15 バランスボールトレーニング	15:00～15:15 水中ウォーキング
16:00		16:00～16:20 ポールストレッチ		
17:00			 17:00～18:00 ボクシングEx+α 担当：黒澤	
18:00		18:20～18:35 トータルボディマッスル		18:00～18:20 水泳 平泳ぎ
19:00		19:10～19:30 癒しのストレッチ		
20:00				
21:00				

※ 都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。