

2月23日(月)祝日プログラム



スタジオ		
	A	B
9:00		
10:00	朝ヨガ 担当：八重樫 9:25~10:25	やさしいエアロピクス 担当：児玉 9:40~10:40
11:00	はじめてピラティス 担当：葉養 10:45~11:45	11:10~11:25 フレイル予防筋トレ
12:00		11:55~12:15 ポールストレッチ
13:00		12:45~13:00 ストレッチ
14:00	水泳上達エクササイズ 担当：秋場 13:00~13:50	ダンスミュージックエアロ 担当：Akemi 13:30~14:30
	14:15~14:30 いすエクササイズ	
15:00	ピラティス 担当：大谷 15:00~16:00	15:10~15:25 ストレッチ
16:00		16:10~16:25 ベーシックマッスル
17:00	骨盤調整ヨガ 担当：YOKO 17:00~18:00	
18:00		18:00~18:15 水泳のためのコアトレ
19:00	18:40~19:00 ポールストレッチ	
20:00		ボクシングEx+α 担当：中井 19:00~20:00
21:00		

- ※ 1回型有料教室
- ※ プール休止期間特別1回型有料教室
- ※ 無料教室
- ※ プール休止期間特別無料教室