



1月14日(月)特別プログラム



	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30	10:30~11:00 モーニング ストレッチ				10:30
11:00	磯部				11:00
	11:15~12:00 エンジョイエアロ (初中級)		11:20~11:30 オムニア(初級) 🍌		
12:00	川久保 峰子		磯部	11:50~12:20 ファイティング アクア	12:00
	12:20~13:05 アロマ ヨガ			磯部	
13:00	川久保 峰子			12:30~13:15 はじめて バタフライ	13:00
	13:40~14:40			磯部	
14:00	太極拳		14:10~14:30 ストレッチ	13:30~13:50 フィンスイム	14:00
	坂戸 洋子		城山	磯部	
15:00			15:10~15:30 お腹スッキリ		15:00
			磯部		
16:00	16:00~16:45 シェイプ ステップ		15:40~15:50 10トレ(胸)		16:00
	城山		磯部		
17:00	17:00~17:45 ボディコンバット 45		17:20~17:30 TRXストレッチ		17:00
	磯部		城山		

【営業時間】 10:00~19:00 (ジム・プール・お風呂利用は18:45まで)