


# 特別プログラム

## 1月25日（土）

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30	10:30~11:30				10:30
11:00	ダンスエアロ 初中級	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; color: red; text-align: center;"> <b>有料レッスン</b>                      ※ご参加には、事前予約                      が必要です。                 </div>			11:00
	魚原 大				
12:00	12:00~12:45				12:00
	アライメントヨガ				
	齋藤 京子			12:30~13:00	
13:00		13:00~13:20		初心者水泳教室	13:00
		バランスボール		山内 佳江	
		齋藤		13:10~13:40	
		13:30~13:50		はじめてクロール	
14:00		簡単筋トレ		山内 佳江	14:00
		齋藤		13:50~14:20	
	14:30~15:30			スタート&ターン	14:00
15:00	ハニーズ ダンススクール			山内 佳江	15:00
	Kids'			14:30~15:15	
16:00				スイムトレーニング	15:00
				山内 佳江	
17:00					16:00
18:00	18:15~19:00				17:00
	ZUMBA				18:00
19:00	AKIHIDE				
	19:15~20:00				
	HIPHOP				
20:00	AKIHIDE				
21:00					

 やさしいレッスン

 キッズレッスン  
Kids'

 脂肪燃焼レッスン

 10分間トレーニング

営業時間は通常通り  
10:00~21:00まで