

特別プログラム

3月29日（土）

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール		
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン				10:30	
11:00	加倉井 11:15~12:00 はじめてエアロ				11:00	
12:00	加倉井	12:15~12:35 ストレッチ			12:00	
13:00	メディカル フィットネス セミナー	加倉井	12:50~13:10 TRX20	12:30~13:00 初心者水泳教室	13:00	
			加倉井	山内 佳江 13:10~13:40 はじめてクロール	13:00	
			加倉井	13:25~13:45 オムニア	山内 佳江 13:50~14:20 スタート&ターン	14:00
			加倉井		山内 佳江 14:30~15:15 スイムトレーニング	15:00
14:00				山内 佳江	14:00	
15:00				山内 佳江	15:00	
16:00					16:00	
17:00					17:00	
18:00	18:15~19:00 ZUMBA				18:00	
19:00	AKIHIDE 19:15~20:00 HIPHOP				19:00	
20:00	AKIHIDE				20:00	
21:00					21:00	

(テクノジム主催)

世界のメディカル
フィットネスの動向
や取り組みなどのセ
ミナー(有料)

 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