

Fitness Relaxation 然 祝日スケジュール

10月13日（月）スポーツの日

	A	B	C	プール	
10:30	HIP HOP 10:30～11:15	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30～11:20		アクア45 10:30～11:15	10:30
11:00	CHINATSU 📖🔥	小出 志乃 📖		青木 一二枝 📖🔥	11:00
11:30					11:30
12:00	サルセーション60 11:45～12:45	ピラティスツールワーク 11:50～12:30			12:00
12:30	SHINO 📖🔥	山村 利枝子 📖			12:30
13:00					13:00
13:30	ZUMBA45 13:15～14:00 心優 🔥	ベーシックステップ45 13:05～13:50 小出 志乃 📖🔥	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00～13:45 柴田 悦子	← 代講！！	13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然