

# 魚原大 特別イベントスケジュール

## 7月19日(日)

|       | A                               | B  | C   | プール/HISARO   |
|-------|---------------------------------|--|---|--|
| 10:30 |                                 | BODYPUMP 45<br>10:30~11:15<br>千晴                  |   |  |
| 11:00 |                                 |  |   | アクアビクス30<br>11:00~11:30<br>山村利枝子   |
| 11:30 |                                 | 追加!!<br>骨盤底筋<br>トレーニングヨガ<br>11:40~12:40<br>柴田 悦子  | 身体コンディショニング<br>11:35~12:15<br>千晴  |  |
| 12:00 | CHOREOLOGY<br>12:00~12:45<br>心優 |  |   | 書の部屋<br>硬筆教室<br>11:45~12:45<br>清美 (せいふ)  |
| 12:30 |                                 |  | ヨガ45<br>12:30~13:15<br>みき  |  |
| 13:00 |                                 |  |   |  |
| 13:30 |                                 | <b>有料イベント</b>  |   |  |
| 14:00 |                                 | <b>リトモス</b><br>13:30~14:30<br>魚原大 & 津久田昌浩  | ラジオ・マッスル体操<br>13:40~14:20<br>千晴   |  |
| 14:30 |                                 | <b>有料イベント</b>  |   |  |
| 15:00 |                                 | <b>エアロビクス<br/>初中級</b><br>15:00~16:00<br>魚原大 & SAYU   | リラックスヨガ<br>15:00~15:45<br>千晴  |  |
| 15:30 |                                 |  |   |  |
| 16:00 |                                 |  |   |  |
| 16:30 |                                 |  |   |  |
| 17:00 |                                 |  |   |  |
| 17:30 |                                 |  |   |  |
| 18:00 |                                 |  |   |  |
| 18:30 |                                 |  |   |  |

閉館時間 19時

*Fitness Relaxation* 然