

2023年11月3日(金)

祝日スケジュール



	1studio	2studio	pool
10:00	10:20	10:30	
10:30	エアロ中級 60 高橋(真)	バレトン 60 小堀	
11:00			
11:30	12:15	12:00	
12:00	ZUMBA 60 NINIE	ピラティス 45 SYUN	
12:30			14:00 水中太極拳 45 王涛
13:00	13:30	13:15	
13:30	BODY PUMP 60 SYUN	ジャイロキネシス 60 小林	<div style="border: 2px solid purple; padding: 10px;"> <p>NEW プログラムです。</p> <p>水中で太極拳の動作を行い、全身の筋力、柔軟性、バランス感覚を鍛える</p> </div>
14:00			
14:30	14:45		
15:00	フラ 60 大川		
15:30			
16:00	16:00	17:30	
16:00	タヒチアン 45 大川	ベリーダンス 60 溝口	
16:30			
17:00			
17:30	18:00		
18:00	ボクシングEX 60 栗原		
18:30			
19:00	19:20		
19:30	エアロビクスONE 45 慎太郎		
20:00			