

7月20日（月）祝日スケジュール

	1 Studio	2 Studio	Pool
10:00	10:15-11:00	10:15-11:00	
10:30	オリジナルSTEP 45 遠藤純子	太極拳45 高野寿子	
11:00	11:10-11:55	11:15-12:15	
11:30	BODY COMBAT45 DAIGO	ヒップホップ 60 TAKAO	11:30-12:15 アクアビクス45 遠藤純子
12:00	12:15-13:15		
12:30	ヨガ 60 Rikako	12:30-13:30 初級EX ストレッチ&リズム エクササイズ 廣島聖子	
13:00			
13:30	13:30-14:15		
14:00	ストリートダンス 45 anju		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:00			
18:00			
18:30		18:15-18:50 しっかりストレッチ 35 大森恵美子	
19:00	19:00-19:45 エアロビクスONE 45 近藤義光	19:00-19:45 効果的に筋トレ 45 大森恵美子	19:10-20:30 楽々改善スイム 80 白石 勝
19:30			
20:00	20:00-20:45 BODY ART 45 近藤義光		
20:30			
21:00			
21:30 閉館			

ROX FITNESS CLUB
begin



祝日スケジュールのみ、
時間が通常スケジュール
より、15分間早くスター
トします