



3月21日(木) 祝日プログラム



デイトム会員・ナイト会員の方はご利用できません。

営業時間9:00~20:00 (マシンジム・プールのご利用は、19:30まで)

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	時間
10:00				10:00
11:00		10:15~11:00 HOOP BOON 福浦 ◎		11:00
12:00	祝日おすすめレッスン 11:25~12:25 KaQiLa (カキラ) 田中 ★	11:15~12:00 ズンバ 堀 ★★		12:00
13:00	★ 12:40~13:00 ストレッチ	12:15~13:00 ボクシングシェイプ 廣岡 ★★	〈スクール〉 12:00~13:00 マタニティ	13:00
14:00	★ 13:15~14:00 リラックスヨガ 堀	13:15~14:00 パワーシェイプ 岩政 ◎	13:30~14:15 初中級クラス~4泳法~ 桶谷 ★★	14:00
15:00	〈スクール〉 14:15~15:15 社交ダンス	14:30~15:30 健康体操 桶谷 ★	14:25~15:10 アクアキック 岩政 ★★	15:00
16:00	★ 15:30~16:30 日舞エクササイズ 秋房	15:45~16:45 ベーシックヨガ 村上 ★		16:00
17:00	★…レッスン強度 ◎…器具を使用します ♥…初めての方にオススメ	〈子ども〉 17:00~18:00 ストリートダンス (ヒップホップ)		17:00
18:00				18:00

●祝日おすすめレッスン●



KaQiLa(カキラ) ★

11:25~12:25 田中

ろっ骨を動かし関節にアプローチし、
歪みを改善するエクササイズ。肩こり・腰痛に
お困りの方に おすすめのエクササイズ。