

祝日プログラム

2月24日(月)振替休日			
10:00	1階スタジオ	2階スタジオ	プール
30			
11:00	10:30 はじめてエアロ 45 新銀	10:15 骨盤調整ヨガ 60 高橋	10:30 水中エアロピクス 45 岡田
30			
12:00	11:30 メガダンス 45 知春	11:30 ステップ サーキット30 佐藤	11:15 ショートスイム 60
30			12:15 水中ウォーキング
13:00	12:30 ラディカル パワー 45 黒澤	12:30 オキシジェノ 45 知春	12:30 初級 クロール 30 阿部 12:30 中級 クロール 30 愛都
30			13:00 初級 平泳ぎ 30 阿部 13:00 中級 平泳ぎ 30 愛都
14:00	13:30 メガダンス 45 知春		13:30 上級背泳ぎ 30 阿部
30	<p>メガダンス2本実施</p> <p>参加者多数と予想される為、定員各30名 事前申し込み受付</p> <p>2階ジムカウンターにて2月16日(日) 10:30~受付開始!!</p>		
15:00			
30			

20:00閉館