

STUDIO & POOL Program

3月21日(水曜日)祝

スタジオA

スタジオB

プール

10:00

10:30

やさしいエアロ
10:20~11:05
(千葉)

ボディメイクヨガ
10:15~11:15
(浅倉)

11:00

11:30

ズンバ
11:30~12:15
(丹野)

バレエ

水中運動(本田)
11:20~11:50

流水教室
(高橋)

10:30~11:30

12:00

12:30

11:25~12:25
(高橋)

らくらくクロール(本田)
12:00~12:30

13:00

ベリーダンス
12:35~13:35
(堀内)

FATバーナー
12:45~13:30
(笹田)

水中ウォーキング(祥乃)
12:45~13:15

13:30

14:00

GROUP FIGHT
13:45~14:30
(NOZOMI)

GROUP POWER
13:45~14:30
(HARUKA)

14:30

15:00

エンジョイエアロ60
14:40~15:40
(菅原)

ヨガ

14:45~15:45
(松本)

15:30

16:00

GROUP GROOVE
16:00~16:45
(SHONO)

バランスホール(堀内)
16:00~16:30

ビギナーズスイム(小林)
16:00~16:30

16:30

17:00

17:30

EXCORE(佐々木)
17:00~17:30

アクアビクス(千葉)
16:45~17:15

18:00

18:30

19:00

19:30

20:00

春分の日

