

2月23日(火・祝) 特別プログラム

OPEN 9:45

	Aスタジオ	プール	
10:00		10:00~10:45 水中運動	10:00 15:00
10:30		伊藤	
11:00	11:15~12:00 ピラティス		
11:30	今井		
12:00		13:00~13:45 水中運動	
12:30		伊藤	
13:00	13:00~13:45 オリジナル体操 (筋コンディショニング)	14:00~14:45 中級スイム (クロール&バタフライ)	
13:30	小関	伊藤	
14:00	14:15~15:00 ボディコンバット45	伊藤	
14:30	小関		
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	17:00 閉館		

ご利用時間について ジム 10:00~16:40 ・ プール 10:00~15:00
 ※ 会員種別に関係なく、ご利用いただけます。
 ※ 夜のレッスンはお休みとなります。
 ※ ジム会員の方はジムのみのご利用となります。