

12月29日（土）短縮営業日

スタジオ		プール	
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
10:15～11:15 ステップコンボ I 60 高橋躍	10:20～11:20 24式太極拳60 大谷なほみ		
11:35～12:20 😊 コアシェイク&ダンス 片山千穂	11:35～12:25 協栄シェイプ ボクシング MIWA		
		12:20～12:50 水中セルフケア 山本彩海 😊	
12:35～13:35 エアロビクスライト60 片山千穂		13:00～13:45 アクア45 山本彩海	
13:50～14:50 LES MILLS BODYCOMBAT 飯島隆太	14:00～15:00 😊 HOT YOGA骨盤調整 Special ver. 小松渚	14:00～16:30 😊	
15:05～15:50 LES MILLS BODYPUMP 早川峻也	15:20～16:05 HOT YOGA リンパフロー45 小松渚	除夜の鐘スイム 目指せ108本！！	
16:10～16:55 ジャズダンス45 田畑幸一	16:30～17:30 HOT YOGA ミドル60 神崎卓子		
17:10～17:40 LES MILLS CXWORX 佐竹美紅	17:50～18:35 HOT YOGA ビギナー45 神崎卓子		
18:00～19:00 パワーヨガ60 福田美鈴			
営業時間は10：00～20：00（ジム・プールのご利用は20：00まで）			

初心者大歓迎クラス
 ☺ イベントクラス
 備品使用クラス