

7月20日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ STEP初級 45 菅原	10:20~ ファイティングEX 50 yoko		
11:00	11:30~ ※定員30名 全身シェイプ 45 yoko	11:30~ リラックスヨガ 60 進藤	11:35~ ポールストレッチ 45 菅原	
12:00	12:40~ ジャズダンス 60 谷口	12:50~ エアロ中級 45 小畑	12:40~ 姿勢改善45 石附	13:00~ メドレーチャレンジ 45 稲葉
12:30	14:00~ バレトン 50 神	13:55~ ZUMBA 60 高橋(真)		13:55~ フィンスイム30 稲葉
13:00		15:10~ Q-ren ホディメンテナンス 骨盤体操 45 高橋(真)		14:45~ アクアミット30 稲葉
13:30			15:30~ 少林寺流 マインドフルネス 瞑想 60 名古屋	
14:00				