



# 11月4日(月)祝日プログラム

※プールは通常通りのプログラムとなります。



## スタジオ

	A	B
9:00	9:30~9:45 ストレッチ	
10:00	10:15~10:35 ポールストレッチ	やさしいエアロビクス 担当：児玉 10:00~11:00
11:00	11:15~11:30 ストレッチ	
12:00	12:00~12:20 ポールストレッチ	パワーヨガ 担当：今井 11:30~12:30
13:00		
14:00	14:10~14:25 いすエクササイズ	ダンスミュージックエアロ 担当：Akemi 13:30~14:30
15:00	ピラティス 担当：大谷 15:00~16:00	15:10~15:25 ストレッチ
16:00		16:10~16:25 ベーシックマッスル
17:00		ボクシングEx+α 担当：中井 17:00~18:00
18:00	18:10~18:25 トータルボディマッスル	
19:00	19:10~19:30 癒しのストレッチ	
20:00		
21:00		

- ※  1回型有料教室
- ※  プール券でも参加可能無料教室
- ※  無料教室