

9/23（日）10周年特別プログラムスケジュール

TIME	9月23日（日）		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	【 10:00 OPEN 】		
	ラジオ体操 10:10~10:20 ストレッチポール 吉川 10:20~10:40 整理券		親子DEプール開放 (コース制限有) 10:00~12:00
	サラッとドライタオル体操 吉川 10:50~11:10		
	ピラティス 11:15~11:45 堀田	adidas boxing 11:30~12:15 守屋・吉川	
12:00	エアロビクス初中級 12:00~12:45 堀田		
			水中トレーニング 守屋 12:55~13:25
13:00	バレトン 13:00~13:45 NAOMI		
			初級中級背泳ぎ 山口 13:40~14:10
14:00	BAILA BAILA 14:00~15:00 伊藤・NAOMI		
			初級中級バタフライ 山口 14:20~14:50
15:00		アクティブヨガ 15:00~16:00 松谷	
	UBOUND 整理券 15:15~16:15 守屋・吉川		
16:00			
【 アスレ・プール: CLOSED 18:45 】			【 施設: CLOSED 19:00 】