


# 2月23日(祝日) スタジオ・プールプログラム

火			
	スタジオ	整理券配布時間	プール
10:00			
30			
11:00	10:30~11:30 ギアビート 60 谷口	9:30	10:40~11:10 アクアダンベル30 橘
30			11:20~11:50 ジョギング&ウォーキング30 秦
12:00	11:45~12:35 エアロコンビ 50 土井	10:40	12:00~12:30 ミニミニ運動会! 石本&秦
30			
13:00	12:50~13:35 ピラティス 45 土井	12:00	 <p><b>どなたでも参加OK!</b> <b>ワイワイ楽しい30分</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・玉入れ</li> <li>・綱引き</li> <li>・大玉転がし</li> </ul>
30			
14:00	13:50~14:35 RITMOS 45 西ヶ開	13:00	
30			
15:00	14:50~15:35 ストレッチポール(柔軟&筋トレ) 45 西ヶ開	14:00	
30			
16:00			

19時までの営業です