


7月21日(月)プログラム

	スタジオA	スタジオB	プール
9:30 OPEN			
10:00	10:00~11:00 ヨガ 成田 瑞穂	10:00~10:45 初級エアロ 藤井 裕子	10:00~10:45 ベビースイミング
10:30			
11:00	11:15~12:15 フラダンス 小林 真弓	11:15~12:00 SH'BAM ERIKO+秘スタッフ	11:00~11:45 腰痛改善 安藤 千穂
11:30			
12:00	12:30~13:15 ZUMBA 山田 さとみ	12:30~13:00 バランスボール	11:55~12:55 初級 中級 吉田 山口
12:30			
13:00	13:30~14:15 ピラティス 山田 さとみ	13:30~14:15 初中級エアロ 黒崎 愛	13:30~14:15 アクアビクス 鑑田 裕美
13:30			
14:00	14:30~15:30 ボディパンプ60 上野+秘ゲスト	14:30~15:00 ゆっくりストレッチ30	
14:30			
15:00	15:50~16:50 ボディコンバット60 佐藤・上野+秘ゲスト		15:00~19:00 幼児・学童スイミング
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
		19:00 CLOSE	

