

3 / 2 0 (木) 春分の日 祝日プログラム

プール

| 時間 | クラス | 担当 |
|-------------|-----------------|----|
| 10:15~11:00 | 初級クロール 1~3レーン | 中尾 |
| 11:05~11:50 | 中・上級クロール 1~3レーン | 中谷 |

1階スタジオ

| 時間 | クラス | 担当 |
|-------------|----------|----|
| 10:15~11:00 | ヨガ | 横山 |
| 11:15~12:00 | ピラティス | 兼次 |
| 12:15~12:45 | ストレッチポール | 横山 |

2階スタジオ

| 時間 | クラス | 担当 |
|-------------|--------------------|----|
| 10:15~11:00 | ZUMBA | 兼次 |
| 11:15~12:00 | かんたんエアロ | 横山 |
| 12:15~13:00 | ラテンエアロ | 兼次 |
| 13:15~14:00 | ファンクショナルローラーピラティス | 森岡 |
| 14:15~15:15 | ADVANCE STEP Final | 森岡 |

※「ADVANCE STEP」は中上級レベルのステップのクラスです！！

アウトdoors

12:10~・15:00~

アネックス (ボルダリング)

13:00~15:00