

Fitness Relaxation 然 スタジオスケジュール

11月4日(月) 振替休日

	A	B	C	プール
10:30	HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU 🍃🔥	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃 🍃	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝 🍃🔥
11:00				
11:30			骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子 🍃	
12:00	サルセーション60 11:45~12:45 SHINO 🍃🔥	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子 🍃		
12:30				
13:00		ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃 🍃🔥	筋膜リリース ストレッチヨ ガ 13:00~13:45 Yocchi	
13:30				
14:00		ZUMBA45 14:10~14:55 心優 🔥		
14:30				
15:00				
15:30				
16:00	祝日営業の為			
16:30	<u>20:00</u>までとなります。			
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				



閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然