

# 祝日特別スケジュール

時間	7月 22日(木・祝)			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:00				
10:00				
30				
11:00				
30				
11:45~12:30	グループグルーブ (永峰)	11:30~12:15 ピラティス (白 玖)		
12:00				
30				12:30~12:45 ブカプカしよう
13:00				
30	13:00~13:45 自力整体 (岡 淵)	13:00~13:30 ウエストキュツ・キュツ (大 野)		
14:00				14:00~14:30 ダンベルシェイプ (大 野)
30	14:15~15:00 かんたん振付エアロ (織 田)	14:00~14:45 ストレッチーズ (六車 友)		
15:00			14:45~15:15 アクアビクス (大 野)	
30	15:30~16:15 オリジナルエアロ (織 田)	15:15~15:45 ストレッチポール (木 村)		
16:00				
30				
17:00		16:30~17:30 スタジオ開放 (卓 球)		
30				
18:00				
30				