

# 1月14日(月)祝日プログラム

## プール(1F)

11:30~12:15  
アクアビクス  
武田

12:30~13:15  
成人水泳  
菊地

## スタジオ(2F)

10:30~11:00  
ボディバランス  
バーチャル

11:15~11:45  
シバム  
バーチャル

12:00~12:30  
CXワークス  
バーチャル

12:45~13:15  
ボディパンプ  
バーチャル

13:30~14:00  
グリットCardio  
バーチャル

14:15~14:45  
シバム  
バーチャル

15:00~15:30  
ボディコンバット  
バーチャル

## スタジオ(3F)

10:30~11:15  
ZUMBA  
堀米

11:30~12:00  
グリットStrength  
宮林

12:15~13:00  
ユーバウンド  
菅原

13:15~14:00  
ボディコンバット  
武田

14:15~15:00  
ボディパンプ  
武田

15:15~16:00  
グループセンタジー  
原田