

11月23日(土)祝日プログラム

プール(1F)

11:30~12:15
ファイティングアクア
峯田

12:30~13:15
成人水泳(平泳ぎ)
菊地

スタジオ(2F)

10:30~11:00
ボディバランスバーチャル

11:05~11:35
ボディコンバットバーチャル

11:40~12:10
CXワークス バーチャル

12:15~12:45
シバム バーチャル

12:50~13:20
CXワークスバーチャル

13:25~13:55
ボディコンバットバーチャル

14:00~14:30
シバムバーチャル

スタジオ(3F)

10:30~11:15
ボディパンプ 菅原

11:30~12:15
ユーバウンド 菅原

12:30~13:15
エアロビクス 柴田

13:30~14:15
ピラティス 柴田