

# 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