

# 3月21日(木)祝日プログラム

## プール(1F)

11:30~12:15  
アクアダンス  
庄司

12:30~13:15  
成人水泳  
峯田

## スタジオ(2F)

バーチャルプログラム

10:30~11:00 ボディバランス  
11:05~11:35 ボディコンバット  
11:40~12:10 CXワークス  
12:15~12:45 シバム  
12:50~13:20 ボディパンプ  
13:25~13:55 CXワークス  
14:00~14:30 シバム  
14:35~15:05 グリット  
15:10~15:40 ボディバランス  
15:45~16:15 ボディコンバット  
16:20~16:50 ジバム  
16:55~17:25 CXワークス  
17:30~18:00 ボディバランス

## スタジオ(3F)

10:30~11:15  
ZUMBA 庄司

11:30~12:00  
グリット Strength 宮林

12:15~13:00  
ヨガ 岸野

13:15~14:00  
ユーバウンド 菅原

14:15~15:00  
ボディコンバット 菅原

15:15~16:00  
ボディパンプ 原田

16:15~17:00  
グループセンチジャー  
原田