

8月10日(月)祝日プログラム

プール(1F)

11:30~12:15

アクアビクス

宮林

12:30~13:15

成人水泳(バタ)

宮林

スタジオ(2F)

10:30~11:00

CXワークス

バーチャル

11:30~12:00

ボディバランス

バーチャル

12:30~13:00

ボディコンバット

バーチャル

13:30~14:00

シバム

バーチャル

スタジオ(3F)

10:30~11:15

ボディコンバット

菅原

12:00~12:45

ストレッチポール

菅原

13:30~14:15

ボディパンプ

原田

15:00~15:45

グループセンタジー

原田