

2012年2月11日 (土) 「建国記念の日」 特別スケジュール

場所	スタジオ		プール	ジム&クライミング
	1	2		
10	ジャズ10:00~11:15 (初中级) 清水	土曜日の定番 FKUKO先生	10:30~11:30 ベビースイミング	
11		フラダンス 11:00~12:00 (初中级) ミリラニ		ララ!フラダンス~!
12	ボディ11:30~12:30 コンバット 山口・高橋	全身シェイプ 12:10~12:40 石黒		
13	ボディ12:45~13:45 パンプ 伊藤・渡辺	そうだ!コンバットにいこう!	13:00~13:45 ウォーキング&ジョギング アクアフィットネス 高橋	
14	ボディ14:00~14:45 ステップ45 石黒	巨人と小人の凸凹 パンプの巻		
15	エアロビクス 15:00~16:00 初中级 川上	あたい、ステップ台が枕代わり な程ステップ好きです!		
16	全身やすらぎ 16:15~16:55 ストレッチ 高橋	大人気の 川上IRです!		
17		サンドバッグ フリー利用	ホッと一息つきませんか?	
18				

<ご利用になれる会員種別>

A-1会員・フルタイム・ホリデー・ナイト&ホリデー・アンダー28・スチューデント・都度会員・クライミング会員・ホット会員

<ご利用になれる時間帯>

9:00~20:00(20:00最終チェックアウトとなります)