

# 4月29日（火・祝）特別プログラム

営業時間 10:00~20:00 (プール部門 10:00~19:30)

	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ	やぐらスタジオ	プール
10:00					
	Web予約				
11:00	10:30~11:30 ボディコンバット60 山田		Web予約 11:00~11:45 骨盤調整ヨガ KATSUNA		
12:00	11:45~12:30 背骨コンディショニング 伊藤				12:00~13:00 背泳ぎ・クロール レッスン 並木
13:00	12:45~13:30 ラテンエアロ 伊藤	Web予約 12:45~13:45 メディカルヨガ 新井久			13:10~14:10 平泳ぎ・バタフライ レッスン 並木
14:00		有料・予約制	コラーゲン・女性専用	有料・予約制	
	14:00~15:00 ヒットソングダンス ASAMI	14:00~15:00 ペルビックスストレッチ ※別途ポスター参照 平尾	14:00~15:00 くびれ美尻ヨガ AI	14:00~14:45 シルクサスペンション 伊藤	
15:00					
16:00	15:30~16:15 ベンチステップ(初級) 平尾				
17:00	16:30~17:15 オリジナルヨガ 平尾				
18:00					

スケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

※WEB予約クラスにつきましては、**4/13(日)18時**予約受付開始となります。

(コラーゲン・やぐらレッスンも同様)

※デイトム会員は、権利外利用料金(1,650円)にてご利用いただけます。