

2021年8月9日(月)

	第1スタジオ	多目的室	プール
10:00			
30			
11:00		10:40~11:20 シンプルステップ 持田 真紀子	
30			
12:00		11:40~12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	11:00 ~
30			15:00 フリーコース (3コース開放)
13:00		12:45~13:45 ポティバランス 宮本 優美	
30			
14:00			
30			
15:00		14:30~15:15 エクストリーム55(45) 堀添・古川	スタジオプログラム 定員
30			スタジオ12名 多目的25名 (パンフ・ステップは19名) プール泳法以外20名 泳法10名
16:00		15:30~16:00 コアクロス 松本 怜子	
30			
17:00		16:15~17:15 ポティジャム 上出 真	
30			
18:00			スタジオプログラム 整理券配布について プログラム開始30分前に 整理券を配布いたします。 プログラム開始40分前からマシンジム 前の廊下にてお並びいただけます。 (整理券配布時間にて定員以上 の場合は抽選となります。)