

2021年11月3日(水)

	第1スタジオ	多目的室	プール
10:00			
30			
11:00		11:00~11:40 シンプルエアロ 石田 祥子	11:00 ~ 15:00 フリーコース (3コース開放)
30		11:55~12:40 シェイプエアロ 石田 祥子	
12:00		13:00~14:00 ボティコンバット 石田 祥子	
30			
13:00			
30			
14:00			
30			
15:00		15:15~16:00 ボティバランス45※ST 宮本 優美	スタジオプログラム 定員 スタジオ12名 多目的25名 (パンプ・ステップは19名) プール泳法以外20名 泳法10名
30		16:15~17:00 ボティアタック45 櫻井 紫保	
16:00			
30			
17:00			
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。)