

祝日プログラムのお知らせ

9月23日(土) 秋分の日

	9月23日(土) 秋分の日	
9:00	9:00~10:00 ヨガイベント Miki	
10:00		
11:00		10:30~11:30 スイムトレーニングⅠ 渡邊 祥子
12:00		11:30~12:30 スイムトレーニングⅢ ~マスタース~ 渡邊 祥子
13:00		12:30~13:30 リラックスセルフリリース 岡本 知子
14:00	13:40~14:25 パワーヨガ 加藤 洋米	
15:00	14:35~15:20 オリジナルエアロ 加藤 洋米	
16:00		
17:00	16:10~17:00 バレエエクササイズ 高木 佐輝子	16:00~17:00 リラックスセルフリリース 岡本 知子