

# 12月29日(木) 特別営業スタジオ・プールプログラムのご案内

## スタジオA

11:00~11:50

ソフトエアロ

インストラクター 宮本綾

12:00~12:50

がんばるエアロ

インストラクター 宮本綾

13:00~14:00

BODY PUMP 60

インストラクター 福田

先着25名

14:15~15:05

コンビネーションステップ1

インストラクター 熊谷

先着25名

15:20~16:10

少し走るエアロ

インストラクター 熊谷

## スタジオB

11:30~12:00

ソフトヨガ

インストラクター 浅野

先着15名

## プール

11:00~11:45

アクアビクス

福田

13:30~14:00

初めてクローラー

14:00~14:30

初めて平泳ぎ

肉川

