

祝日特別プログラム

2024.11.4(月)

	STUDIO①	STUDIO②	POOL
10:00	9:55-10:40 エナジームーブ 堀場		10:30-11:15 アクアエアロ 新野
11:00	11:00-11:45 ZUMBA® 寺内 全予約	10:45-11:30 UBOUND RADICAL FITNESS 中澤	11:30-12:00 ビギナーズスイム 小野寺
12:00	12:10-12:55 RADICAL POWER RADICAL FITNESS Motoshi	12:05-12:50 ラテンエクスプレスコンサルサ 寺内	12:15-12:45 かんたんスイム 小野寺
13:00	13:10-13:55 ファンムーブ 酒向		13:00-13:45 チャレンジスイム 梅村
14:00	14:15-15:15 ボディコンディショニング 横原 全予約	13:45-14:00 FIGHT DO テクニック 14:00-14:45 FIGHT DO RADICAL FITNESS Hiro	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>20名限定!</p> <p>Hiroオフィシャルトレーナーによる ファイトウの基礎を15分間で解説★ パンチやキックなど、 基本的な動作をより詳しく伝授!!</p> </div>
15:00		15:00~15:45 MEGADANZ RADICAL FITNESS	
16:00			15:15-18:30 ジュニア スイミング (2-5コース使用)
17:00	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>11月4日 (月)</p> <p>9:30~19:30の 営業となります。</p> </div>		
18:00			