

12/30(火) 特別営業日プログラム

SAVAS SPORTS CLUB

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	ブリーチコース	20M	
8:30		8:30~9:30				8:30
9:00	9:00~9:40	卓球				9:00
9:30	シェイプパンプ					9:30
10:00	小西	10:00~10:30				10:00
10:15~10:55		ボディケアストレッチ				10:30
10:30	ファイトアタックBEAT	石村 10:40~11:10	10:45~11:15		横田	
11:00	堤	ボディコンディショニング	初級水泳	5		11:00
11:20~12:00		石村 11:25~11:55	横田			11:30
11:30	ヨガ	ウエストピップライン				12:00
12:00	長編	CSLive REC				12:30
12:20~12:50		12:10~12:50				13:00
12:30	からだアクティブ	バレエエクササイズ				13:30
13:00	CSLive REC	松尾				14:00
13:15~13:55						14:30
13:30	コンビネーションステップ					15:00
14:00	守屋 14:10~14:50	14:10~14:50				15:30
14:30	コンビネーションエアロ	スムース&ヒーリング				16:00
15:00	守屋 15:10~15:50	CSLive REC				16:30
15:30	ファイトアタックPRO	15:20~16:00	ヨガ			17:00
16:00	CSLive REC	福島				17:30
16:30						18:00
17:00						18:30
17:30						19:00
17:50~18:30						19:30
18:00	パワーヨガ					
18:30	CSLive REC					
18:50~19:30						
19:00	ベリーダンス					
19:30	SAYAKA					
					特別営業日8:30~20:00	
					全会員(ミッドナイトモーニング会員含む)の方が営業時間内ご利用いただけます。	