



祝日特別プログラム



10月10日（月）

| | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | プール | |
|-------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| 10:30 | 10:30~11:00 モーニングレッスン | | | | 10:30 |
| 11:00 | 宮原 望 | | | | 11:00 |
| | 11:10~11:40 ダンス トレーニング | 11:10~11:55 アロマ ヨガ | 11:20~11:40 オムニア | 11:20~11:40 リフレウォーキング | |
| | 宮原 望 | | 大門 | 加藤 | |
| 12:00 | 11:50~12:20 骨盤リセット | 榊原 みか | | 12:00~12:30 ファイティングアクア | 12:00 |
| | 宮原 望 | | | 加藤 | |
| | 12:30~13:15 シェイプ ステップ | | | 12:45~13:15 超初心者 水泳教室 | 13:00 |
| 13:00 | 森吉 あゆみ | | | 加藤 | |
| | 13:30~14:30 ピラティス | 13:30~14:00 トレーニング教室 | | 13:30~14:15 クロール | |
| 14:00 | | 上本 | | 城山 | 14:00 |
| | 森吉 あゆみ | | | 14:30~15:15 バタフライ | |
| 15:00 | 14:45~15:30 ボディコンバット 45 | | 15:10~15:30 ウエストシェイプ | 城山 | 15:00 |
| | 上本 | | 篠崎 | | |
| 16:00 | | 15:45~16:15 ボディコンディショニング | | | 16:00 |
| | | 加藤 | | | |
| | | | 16:30~16:50 TRX | | |
| 17:00 | | | 上本 | | 17:00 |

- 安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。
- 運動中のケガ、体調不良の際は担当者にお申し出ください。
- 都合により、クラス・担当者が変更になる場合がございます。
- クラスについてご不明な点はスタッフまでお声かけください。



運動初心者の方オススメ



不安・悩み・迷いを解消



脂肪燃焼したい方オススメ

19:00

19:00