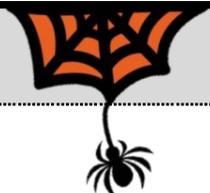


ハロウィン 特別イベント

10月29日 (土)

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:30	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
11:00	10:30~11:00 モーニングレッスン 		
11:30	11:15~11:45 はじめてエアロ 		
12:00	水谷		11:50~12:20 プールdeゲーム 
12:30	12:15~13:15 ボディバランス60		加倉井
13:00	水谷		12:45~13:15 ハロウィンアクア 
13:30			加倉井/加藤
14:00			13:35~14:20 四泳法スキル
14:30			加倉井
15:00	15:00~16:00 ピラティス		四泳法スキルは
15:30	AKI		15:20~15:40 ウォーターシェイプ 
16:00			瀬頭
16:30	16:15~17:00 SSS45 		
17:00	加倉井/加藤/水谷	17:15~17:45 RTB	
17:30		水谷	
18:00	18:00~19:00 ヨガ		18:00~18:45 クロール (初級) 
18:30	AKI		有村
19:00			19:00~19:45 マスターズ練習会
19:30	19:15~20:15 ボディコンバット60		有村
20:00	加倉井/加藤		*マスターズ登録者対象*
20:30			
21:00			



スポーツクラブ
REFRE

くりえいと宗像

-  マークのクラスは、運動初心者の方でも 安心してご参加いただけます。
- 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申し出てください。
- 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。