

ハロウィン 特別イベント

10月30日 (日)

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:30	10:30~11:30 ハロウィンマジック 安田	 ランニング 外ラン行ないます。 10:15分に玄関前集合！	 11:45~12:05 ウォーターシェイプ 
11:00	11:45~12:45 ヨガ(初級)  AKI		
12:00	13:00~13:45 はじめてステップ  大村	 14:00~14:20 ウェストシェイプ  大村	クロールを行います♪
12:30	14:30~15:00 SSS  加倉井		
13:00	15:15~16:00 ザ・部活 加倉井		
13:30	16:15~17:00 ボディコンバット45 加倉井		
14:00	17:15~18:00 ソウルダンス 小林/加倉井	70年代~80年代の ティスコミュージックを用いたダンス♪	
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			



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。