




ハロウィン 特別イベント

10月31日 (月)

	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン 大村	15人限定レッスン♪	10:30~10:50 リフレウォーキング 安光
11:00	11:15~12:15 フラダンス 宮部	11:15~11:45 Power Weight 水谷	11:05~11:35 ハロウィンビート 安光
12:00	12:30~13:00 SSS 安光/加倉井		11:45~12:15 背泳ぎ(初級) 藤井
12:30	13:15~14:15 ヨガ(初級) 岡村	13:15~13:45 RTB 大村/加倉井	12:30~13:00 バタフライ 藤井
13:00	14:30~15:15 シェイプステップ 新村/安光		13:15~14:00 ハロウィンリレー 藤井
13:30	15:30~16:30 コアコンディショニング 小林		14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井
14:00	18:40~19:00 ストレッチ 新村		15:00~15:45 はじめての四泳法 加倉井
14:30	19:15~19:45 シェイプステップ 新村	19:30~20:00 ボディバランス30 水谷	19:30~20:00 プールdeゲーム 加倉井
15:00	20:00~21:00 ZUMBA 久保	20:15~21:00 夜ヲ 大村	20:10~20:50 バタフライ&背泳ぎ 加倉井
15:30	21:15~22:00 ピラティス 岡村	21:30~22:00 RTB 杉木	21:00~21:45 四泳法スキル 加倉井
16:00		宗像限定バイクレッスン	
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			