



# 祝日特別プログラム



## 7月17日（月）海の日

	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	榎原 みか				11:00
	11:15～12:00 はじめて エアロ		11:20～11:40 TRX 上本	11:20～11:40 リフレウォーキング 城山	
12:00	榎原 みか	12:10～12:30 お腹スッキリ 榎原 みか		12:00～12:30 アクアビート 城山	12:00
	12:15～13:00 ボディバランス 45	12:45～13:15 スマールボール 榎原 みか		12:45～13:15 はじめて バタフライ 城山	13:00
13:00	松隈	13:30～14:00 基礎トレ 榎原 みか	13:10～13:30 オムニア	13:30～14:15 クロール 松隈	
	13:30～14:30 太極拳	14:10～14:30 TRX 上本		14:30～14:50 アクアヌードル 松隈	14:00
14:00	坂戸 洋子	14:40～15:25 アロマ ヨガ 川久保 峰子			
	14:45～15:15 ZUMBA 城山				15:00
15:00	15:45～16:30 ボディコンバット 45 上本				16:00
16:00					
17:00					17:00
19:00					19:00

●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。



やさしいレッスン



脂肪燃焼レッスン