



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	榑原 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	榑原 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	12:10～12:30 お腹スッキリ  榑原 みか			
13:00	松隈	12:45～13:15 スモールボール 榑原 みか	13:10～13:30 オムニア 	12:45～13:15 はじめて バタフライ 	13:00
14:00	13:30～14:30 太極拳	13:30～14:00 基礎トレ  榑原 みか	上本	13:30～14:15 クロール	14:00
	坂戸 洋子		14:10～14:30 TRX 上本	14:30～14:50 アクアヌードル 松隈	
15:00	14:45～15:15 ZUMBA 城山	14:40～15:25 アロマ ヨガ 川久保 峰子			15:00
16:00	15:45～16:30 ボディコンバット 45  上本				16:00
17:00	<div>●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。</div> <div>●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。</div> <div>●都合により、クラス・担当者に変更になる場合がございます。</div> <div>●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。</div> <div> やさしいレッスン</div> <div> 脂肪燃焼レッスン</div>				17:00
19:00					19:00