



祝日特別プログラム

7月16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	西藤				11:00
	11:15~11:45 はじめてエアロ 		11:20~11:40 オムニア	11:20~11:50 平泳ぎキック	
	西藤		加藤	荒川 亮介	
12:00	12:00~12:45 ボディコンバット 45 			12:00~12:45 クロール	12:00
	加藤			荒川 亮介	
13:00	13:00~13:20 トライジャンプ		13:10~13:30 ストレッチ		13:00
	加藤		西藤		
14:00	13:40~14:40 太極拳		13:50~14:10 TRX		14:00
	坂戸 洋子		西藤		
15:00	15:00~15:45 ピラティス		14:20~14:40 筋膜リリース		15:00
	森吉 あゆみ		西藤		
16:00	16:00~16:45 シェイプ ステップ		15:20~15:40 お腹スッキリ		16:00
	森吉 あゆみ		加藤		

- 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

19:00

19:00