



祝日特別プログラム



11月23日（月） 勤労感謝の日

	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 ストレッチ				10:30
11:00	YUKI				11:00
	11:20~11:50 SSS		11:20~11:40 かんたん筋トレ 加倉井		
12:00	YUKI			12:00~12:30 はじめて クロール 小田切	12:00
	12:10~12:40 ボクササイズ 加倉井	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>パンチやキックの フォームチェックを行い、 音楽にのせて 動いていきます！！</p> </div>		12:45~13:15 はじめて 背泳ぎ 小田切	13:00
13:00	13:00~13:30 シェイプエアロ YUKI				13:30~14:00 ファイティング アクア 加倉井
14:00	13:50~14:35 カラダを整える YOGA YUKI				
15:00			14:50~15:00 TRX 大津		15:00
	15:20~15:50 Power Weight 加倉井		15:20~15:40 筋膜リリース YUKI		16:00
16:00	16:10~16:40 ボディ コンバット 加倉井		16:20~16:40 ストレッチ 大津		17:00

- 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

10分間トレーニング

19:00

19:00