











祝日プログラム

5月6日（月）

	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	加倉井				11:00
	11:10~11:40 筋膜リリース (肩甲骨の動きを良くする) 				
	高倉				
12:00	12:05~12:50 リトモス			12:00~12:20 リフレウォーキング	12:00
				加倉井	
				12:30~13:00 はじめてバタフライ	
13:00	福田 扶美佳			加倉井	13:00
				13:15~13:45 クロール 	
14:00	14:00~14:30 ボディコンバット 30 			加倉井	14:00
	高倉				
15:00	14:45~15:30 健やかヨガ 				15:00
	川久保 峰子				
16:00	16:00~16:45 ZUMBA 			<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> やさしいレッスン</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> キッズレッスン Kids'</div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 脂肪燃焼レッスン</div> <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;"> 10分間トレーニング</div>	16:00
17:00	Shu				17:00
18:00				<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	18:00