

祝日プログラム

7月21日（月）

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン 加倉井				10:30
11:00	11:10~11:40 はじめてエアロ 加倉井			11:30~11:50 アクアヌードル 智原	11:00
12:00		12:00~12:20 ストレッチポール 齋藤		12:05~12:35 はじめてバタフライ 加倉井	12:00
13:00		12:30~12:50 バランスボール 齋藤		12:50~13:10 アクア体操 加倉井	13:00
14:00	13:40~14:10 ボディコンバット 30 高倉			13:20~13:50 クロール 加倉井	14:00
15:00	14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子				15:00
16:00		15:30~16:00 筋膜リリース 高倉			16:00
17:00				<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>	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	