

祝日プログラム

11月3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 			
11:00	宮原 望 11:20~11:50 ダンストレーニング 			11:30~11:50 アクアヌードル 
12:00	宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット 		加倉井 12:05~12:35 はじめてバタフライ 
13:00	12:45~13:30 ピラティス 			加倉井 12:50~13:20 クロール 
14:00	藤好 美香 13:45~14:15 ボディコンバット 30 加倉井 LES MILLS			加倉井
15:00	14:30~15:15 健やかヨガ 			
16:00	川久保 峰子			
17:00				 やさしいレッスン  キッズレッスン Kids'  脂肪燃焼レッスン  10分間トレーニング
18:00			●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。	