

祝日プログラム

11月24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	高倉			
	11:15~11:35 かんたん筋トレ			
12:00	齋藤	12:00~12:20 バランスボール		
		齋藤		12:20~12:50 はじめてバタフライ
13:00	12:45~13:30 ピラティス			山内 佳江
	藤好 美香			13:00~13:45 スイムトレーニング
14:00	13:45~14:15 ボディコンバット 45			山内 佳江
	高倉 LES MILLS			
15:00	15:00~16:00 ダンスエアロ			
16:00	魚原			
	16:15~17:15 リトモス			
17:00	魚原			
18:00				

有料イベント

※ご参加には
事前予約が必要で
す

（当日受付OK）



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

- 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。