

祝日プログラム

2月11日 (水)

	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 				10:30
11:00	斎藤 11:10~11:30 簡単筋トレ 	11:10~11:55 ダンサブル レッスン 			11:00
12:00	12:05~12:40 ポルド・ブラ 福田 扶美佳 12:50~13:35 リトモス 	谷口 潤子	12:10~12:30 TRX 20 斎藤		12:00
13:00				12:30~13:00 はじめてクロール 	13:00
14:00	13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子 14:50~15:35 エンジョイエアロ 			山内 佳江 13:15~13:45 はじめて背泳ぎ 	14:00
15:00				山内 佳江 14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 	15:00
16:00	16:00~16:45 BODY COMBAT 45 			やさしいレッスン キッズレッスン 脂肪燃焼レッスン 10分間トレーニング	16:00
17:00	高倉			●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。	17:00
18:00					18:00