















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