

祝日プログラム

8月11日（火）

	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	笠木 11：15～11：35 簡単筋トレ 				11:00		
12:00	11：45～12：30 コアサイズ 西ヶ開 敦子				11：45～12：05 ストレッチポール 笠木 	12:00	
	12：45～13：30 ZUMBA 西ヶ開 敦子				12：20～12：40 オムニア 笠木	12：20～12：50 はじめて平泳ぎ 	13:00
13:00						荒川 亮介 13：00～13：40 クロール	13:00
14:00		13：45～14：30 フィットネス ヨガ 		荒川 亮介	14:00		
15:00	15：00～15：45 BODY BALANCE 45 				15:00		
16:00	倉田 淳子 16：00～17：00 BODY COMBAT 60 			 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				17:00		
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。		18:00		