

祝日プログラム

10月12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	加倉井 11:15～11:45 はじめてエアロ 			
12:00	加倉井	12:00～12:20 バランスボール 		12:05～12:35 はじめてバタフライ 
13:00	12:45～13:30 ピラティス 	笠木		加倉井 12:45～13:15 クロール
14:00	藤好 美香 14:00～14:45 BODY COMBAT 45 			加倉井
15:00	加倉井 15:00～15:45 BODY BALANCE 45 			
16:00	倉田 淳子			 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
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。	