



祝日特別プログラム



10月10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				10:30
11:00	宮原 望				11:00
	11:10~11:40 ダンス トレーニング	11:10~11:55 アロマ ヨガ	11:20~11:40 オムニア	11:20~11:40 リフレウォーキング	
	宮原 望		大門	加藤	
12:00	11:50~12:20 骨盤リセット	榊原 みか		12:00~12:30 ファイティングアクア	12:00
	宮原 望			加藤	
	12:30~13:15 シェイプ ステップ			12:45~13:15 超初心者 水泳教室	13:00
13:00	森吉 あゆみ			加藤	
	13:30~14:30 ピラティス	13:30~14:00 トレーニング教室		13:30~14:15 クロール	
14:00		上本		城山	14:00
	森吉 あゆみ			14:30~15:15 バタフライ	
15:00	14:45~15:30 ボディコンバット 45		15:10~15:30 ウエストシェイプ	城山	15:00
	上本		篠崎		
16:00		15:45~16:15 ボディコンディショニング			16:00
		加藤			
			16:30~16:50 TRX		
17:00			上本		17:00

- 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。



運動初心者の方オススメ



不安・悩み・迷いを解消



脂肪燃焼したい方オススメ

19:00

19:00