

祝日特別プログラム

4月29日（土）昭和の日

	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	上本				11:00
	11:15~12:00 シェイプ ステップ 	11:15~12:00 アライメント ヨガ	11:30~11:50 TRX	11:10~11:30 水中体操 	
			上本	11:40~12:00 ウォーターシェイプ	
12:00	城山	齋藤 京子		加藤 	12:00
	12:15~13:00 HIP HOP			12:15~13:00 スイム トレーニング	
		12:40~13:00 フォームローラー			
13:00	猪原 裕貴	上本		城山	13:00
	13:15~14:00 フィジカル トレーニング 			13:10~13:40 スタート& ターン	
				城山	
14:00	加藤				14:00
	14:15~15:00 エンジョイ エアロ	14:30~15:30 ハニーズ ダンススクール		14:20~14:40 アクアヌードル	
				松隈	
15:00	城山		15:10~15:30 お腹スッキリ 	14:50~15:20 クロール(初級) 	15:00
			加藤	松隈	
			15:40~16:00 TRX		
16:00			加藤		16:00
	16:15~17:00 ボディコンバット 45 				
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