



# 祝日特別プログラム



## 8月11日（金） 山の日

	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
	11:10~11:55 ZUMBA		11:10~11:30 トランポリン体験 加藤	11:20~11:40 アクアヌードル	
			11:40~12:00 TRX	松隈	
12:00	大庭 めぐみ		上本	11:50~12:20 平泳ぎ	12:00
	12:10~12:40 はじめてステップ			松隈	
	加藤	12:45~13:15 ダンストレーニング	12:30~12:50 ストレッチポール 森吉 あゆみ	12:40~13:10 アクアビート	
13:00	13:00~13:45 シェイプ エアロ	宮原 望		城山	13:00
	森吉 あゆみ	13:30~14:00 骨盤リセット		13:30~14:15 背泳ぎ	
14:00		宮原 望		城山	14:00
	14:15~15:00 ボディバランス 45		14:30~14:50 TRX 宮原 望	14:25~14:55 フィンスイム	
15:00	松隈		15:00~15:20 お腹スッキリ 宮原 望	城山	15:00
	15:15~16:15 ボディコンバット 60		15:40~16:00 トランポリン体験		
16:00	加藤&上本		城山		16:00
	16:30~17:00 ストレッチ 加藤				

- 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。



やさしいレッスン



脂肪燃焼レッスン