



祝日特別プログラム



3月21日（水）春分の日

	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	新村				11:00
	11:15~11:45 はじめてステップ	11:10~11:55 ダンスブル レッスン			
	新村				
12:00	12:00~12:30 ボディコンバット 30	谷口 潤子	12:00~12:20 お腹スッキリ		12:00
	新村		城山	12:30~13:00 はじめて 平泳ぎ	
13:00	12:45~13:30 リトモス		12:40~13:00 オムニア	13:00 城山	13:00
	福田 扶美佳		13:30~13:50 TRX	13:15~14:00 スイム トレーニング	
14:00	13:40~14:10 ボディ コンディショニング	13:40~14:25 アロマ ヨガ	新村	城山	14:00
	福田 扶美佳				
15:00	14:30~15:15 エアロ マジック	川久保 峰子			15:00
	森吉 あゆみ				
16:00	16:00~16:30 トライジャンプ		15:30~15:50 オムニア		16:00
	城山		大門		

- 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

19:00

19:00