

9月17日（月）敬老の日

	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 ストレッチ			
11:00	宮原 望			
	11:15~12:00 エンジョイ エアロ	11:10~11:40 ダンス トレーニング 宮原 望	11:20~11:40 はじめてのTRX 上本	
12:00	榊原 みか	11:50~12:20 骨盤リセット	11:50~12:20 TRX痛み改善	
	12:15~12:45 ヨガストレッチ 榊原 みか	宮原 望	加藤	
13:00	13:00~13:30 ボディコンバット 30 上本	13:00~13:20 お腹スッキリ 榊原 みか	初めての方も大歓迎 基礎からゆっくり 説明します!!!	13:00~13:45 バタフライ
	13:40~14:40 太極拳	13:30~14:00 スモールボール 榊原 みか		14:00~14:45 背泳ぎ
14:00	坂戸 洋子	14:45~15:30 アロマ ヨガ		14:00~14:45 背泳ぎ
15:00	15:00~15:45 ファンクショナル トレーニング 加藤	川久保 峰子		酒井 秀信
16:00	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 			

 やさしいレッスン

 脂肪燃焼レッスン

9月24日（月）振替休日

	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 ストレッチ			
11:00	上本			
	11:15~12:00 エンジョイ エアロ		11:20~11:40 脂肪燃焼-オムニア- 岸川	
12:00	榊原 みか		11:50~12:20 TRX痛み改善	
	12:15~12:45 ヨガストレッチ 榊原 みか		加藤	
13:00	13:00~13:30 ZUMBA 城山	13:00~13:20 お腹スッキリ 榊原 みか		13:00~13:45 平泳ぎ
	13:40~14:40 太極拳	13:30~14:00 スモールボール 榊原 みか	13:30~13:50 脂肪燃焼-オムニア- 富村	酒井 秀信
14:00	坂戸 洋子		14:10~14:20 TRXストレッチ 富村	14:00~14:45 クロール
15:00	15:00~15:45 ボディコンバット 45 上本	14:45~15:30 アロマ ヨガ 川久保 峰子	15:00~15:20 はじめてのTRX 城山	酒井 秀信
16:00			16:00~16:20 脂肪燃焼-オムニア- 岸川	

選べる!!
体験キャンペーン

お一人様
1回限り

1日体験
(通常¥2,700)

¥1,080

1レッスン体験
お好きなレッスンに参加可

¥324