



10/31

(Wed)

ハロウィン

プログラム



スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30~11:00 モーニング ストレッチ				10:30
加藤		仮装対象レッスンは時間に「★」マークあり。 仮装して楽しく盛り上がりましょう(˘ω˘)ノ♪		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	11:20~11:50 トレーニング教室		
城山・西藤		加藤		
★12:00~12:30★ ボディコンバット	谷口 潤子	12:00~12:30 かんたん筋トレ	12:00~12:40 バタフライ	12:00
上本		中田	城山	
★12:45~13:30★ リトモス	★12:50~13:20★ ハロウィンパーティ	12:50~13:10 ヨガストレッチ	12:50~13:10 ウォーターシェイプ	13:00
福田 扶美佳	上本・西藤	中田	城山	
13:45~14:30 アロマ ヨガ	13:40~14:10 ボディ コンディショニング		13:30~14:00 はじめて 平泳ぎ	14:00
川久保 峰子	福田 扶美佳	14:10~14:30 はじめてのTRX	14:15~15:00 100m チャレンジ	14:00
★14:40~15:25★ ハロウィン エアロ		上本		
上本・城山	15:00~15:20 スモールボール		加藤	15:00
	藤岡 千絵	15:30~15:50 脂肪燃焼-オムニア-		
	15:30~16:15 ボディケア	富村		16:00
		16:00~16:20 ストレッチ		
	藤岡 千絵	笠木	★16:15~16:45★ ハロウィンパーティ	16:00
			西藤・大内	
17:00~17:30 ボディ コンディショニング		17:10~17:30 脂肪燃焼-オムニア-		17:00
加藤		笠木		
		17:40~17:50 TRXストレッチ		
		笠木		18:00
★18:10~18:40★ トライジャンプ		18:20~18:40 お腹スッキリ		
城山・上本		笠木		19:00
	18:50~19:20 アロマストレッチ			
	榎原 みか		19:30~20:10 はじめて バタフライ	19:00
★19:30~20:15★ リトモス	19:40~20:10 はじめてエアロ	19:40~20:00 TRXトレーニング		20:00
野間口 順子	榎原 みか	上本	青野	
	20:20~20:40 お腹スッキリ		20:20~21:00 スタート&ターン	20:00
★20:30~21:00★ ハロウィンパーティ	榎原 みか			
上本・愉快的な仲間たち	20:50~21:35 リラックス ヨガ	20:50~21:10 筋膜リリース	青野	21:00
★21:15~22:00★ ボディコンバット		江藤	21:15~21:45 フィンスイム	
上本・愉快的な仲間たち	久保 倫子	21:20~21:40 脂肪燃焼-オムニア-		
		江藤	大内	21:00
		21:50~22:00 TRXストレッチ		22:00
		江藤		22:00