



# 11月23日(金)特別プログラム



	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				10:30
11:00	上本			11:00~11:45	11:00
	11:10~11:55  ZUMBA		11:10~11:20 TRX 胸	バタフライ	
			岸川		
	大庭 めぐみ		11:40~12:00 オムニア	酒井 秀信	
12:00			岸川	12:00~12:30 ビート板キック 上達法	12:00
	12:15~13:00  ボディ コンディショニング		12:30~12:50 お腹スッキリ	加藤	
			岸川	12:45~13:30	
13:00	上本			平泳ぎ 上達法	13:00
	13:15~13:45 Power weight		13:10~13:30 はじめてのTRX	加藤	
			西藤		
	上本		13:50~14:10 ストレッチ		
14:00	14:00~14:45  ボディコンバット 45		西藤		14:00
	上本				
15:00		15:00~15:20 ストレッチポール		15:00~15:20 アクアヌードル	15:00
		西藤		城山	
		15:30~16:00 はじめて エアロ	15:50~16:00 背中 10	15:30~16:00  クロール	
16:00		西藤	上本	城山	16:00
	16:15~16:45 前屈・開脚 トレーニング		16:10~16:20 くびれ 10		
			上本		
17:00	加藤		17:00~17:20 オムニア		17:00
	やさしいレッスン		岸川		
	脂肪燃焼レッスン		17:30~17:50 筋膜リリース		
			城山		

**【営業時間】 10:00~19:00** (ジム・プール・お風呂利用は18:45まで)