

11月23日(土・祝)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	YUKI			やさしいレッスン 脂肪燃焼レッスン	11:00	
	11:15~12:00 シェイプ ステップ	11:15~12:00 アライメント ヨガ		11:30~12:00 初心者水泳教室		
12:00	YUKI 	齊藤 京子		山内 佳江 	12:00	
	12:15~13:00 HIP HOP	12:15~13:00 猫背解消 エクササイズ	12:20~12:40 ボディメイキング 加倉井	12:15~12:45 はじめて クロール 山内 佳江 		
13:00	猪原 裕貴	長谷川&藤井		13:00~13:30 スタート&ターン	13:00	
	13:15~14:00 シェイプ エアロ	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>有料レッスン 会員:500円 一般:800円 イベントクラブ: 無料</p> </div>	13:10~13:20 TRXストレッチ 	山内 佳江		
14:00	森吉 あゆみ 			14:10~14:20 お腹10トレ	13:45~14:30 スイム トレーニング	14:00
	14:15~15:00 ピラティス			加倉井		
15:00	森吉 あゆみ		14:40~15:00 TRX 加倉井		15:00	
	15:15~15:45 Power Weight 加倉井					
16:00	16:00~16:45 ボディ コンバット	16:00~17:00 ルートプラス (4~6歳)	16:10~16:30 ボディコンディショニング YUKI 		16:00	
	加倉井 					
17:00		17:00~18:00 ルートプラス (7~12歳)			17:00	

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