

祝日プログラム



7月23日 (金)

スポーツの日

	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				10:30
11:00	青野				11:00
	11:20~11:50 ZUMBA	11:15~11:35 ストレッチボール			
		青野			11:00
12:00	大庭 めぐみ		11:50~12:00 TRX	11:45~12:15 はじめて クロール	12:00
	12:10~12:55 フラダンス	12:10~12:40 はじめて エアロ	前田	小田切	
		江島 久恵		12:30~13:00 背泳ぎ	12:00
13:00	塩塚 千賀		13:05~13:15 10トレ	小田切	13:00
	13:25~14:10 ピラティス		前田	13:15~13:45 バタフライ	
			13:30~13:50 TRX	青野	
14:00	AKI		前田	14:00~14:20 アクアヌードル	14:00
	14:30~15:15 からだに効かせる ヨガ			青野	
				14:00	
15:00	AKI				15:00
16:00				<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> やさしいレッスン </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> キッズレッスン Kids' </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> 脂肪燃焼レッスン </div> <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px;"> 10分間トレーニング </div>	16:00
	16:40~17:10 K-POP		16:20~16:40 筋膜リリース		
17:00	小畑 由貴子	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 曲は BTS の バター！ </div>	前田		17:00
	17:30~18:00 はじめて エアロ				
18:00	小畑 由貴子			<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。 ●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。 	18:00