
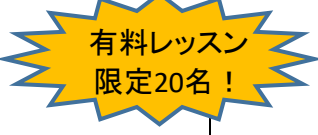






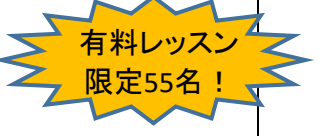






# 祝日プログラム

## 7月15日（月）

	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 	10:30~12:00  姿勢改善 ピラティス&ヨガ   有料レッスン 限定20名！			10:30
11:00	宮原 望				11:00
11:20~11:50 ダンストレーニング 宮原 望					
12:00	12:00~12:30 骨盤リセット 	AKI&KOMAKI		12:00~12:20 アクアヌードル 	12:00
	宮原 望			加倉井	
13:00				12:30~13:00 はじめてバタフライ 	13:00
				加倉井	
	13:40~14:10 ボディコンバット 30 			13:15~13:45 クロール 	
14:00	高倉			加倉井	14:00
	14:30~15:15 健やかヨガ 				
15:00	川久保 峰子				
	15:30~16:15 エンジョイエアロ				
16:00	安田 早希				16:00
	16:40~18:10 ZUMBA 90   有料レッスン 限定55名！			 やさしいレッスン  キッズレッスン <small>Kids'</small>  脂肪燃焼レッスン  10分間トレーニング	
17:00					17:00
18:00	EMI&RIKO				18:00
				<ul style="list-style-type: none"> <li>●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>	