

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 |
| 15:00 | 14:30~15:15 健やかヨガ  | | | | 15:00 |
| | 川久保 峰子 | | | | |
| 16:00 | 15:30~16:15 エンジョイエアロ 安田 早希 | | | | 16:00 |
| | 16:40~18:10 ZUMBA 90 | | |  やさしいレッスン | |
| |  有料レッスン 限定55名！ | | |  キッズレッスン Kids' | |
| 17:00 | | | |  脂肪燃焼レッスン | 17:00 |
| | | | |  10分間トレーニング | |
| 18:00 | EMI&RIKO | | | | 18:00 |
| | | | <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。 | | |