

祝日プログラム

11月4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 	<h3>ルーシーダットン</h3> <p>一般的な”インド式のヨガ”に比べると、少し動作が多い”タイ式のヨガ”</p> <p>体をほぐす動きを行い、疲労回復や精神面にも良い影響が生まれます。</p> <p>体の柔らかさや、筋力などはそれほど要求されないので、誰でも簡単にチャレンジできます。</p> <p>皆様のご参加をスタジオにてお待ちしております！！</p> 			10:30	
11:00	加倉井				11:00	
	11:15~12:00 ルーシーダットン				11:30~11:50 アクアヌードル 	
12:00	神田				加倉井	12:00
					12:05~12:35 はじめてバタフライ 	12:00
13:00					加倉井	13:00
	13:30~14:15 ボディコンバット 45 				12:50~13:10 アクア体操 	13:00
14:00	高倉				加倉井	14:00
	14:30~15:15 健やかヨガ 				13:20~14:05 スイムトレーニング 	14:00
15:00	川久保 峰子					15:00
	15:30~16:40 ZUMBA70				16:00	
16:00	大庭&MON			 やさしいレッスン  キッズレッスン  脂肪燃焼レッスン  10分間トレーニング	16:00	
17:00					17:00	
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。 	18:00	

**有料レッスン
限定55名！**