

祝日プログラム

11月23日 (土)

	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	加倉井				11:00
	11:15~12:00 アライメントヨガ 				
12:00	齋藤 京子	12:10~12:20 筋膜リリース 			12:00
	12:30~13:00 はじめてエアロ 	加倉井		12:30~13:00 はじめてクロール 	
13:00	加倉井			山内佳江	13:00
	13:15~13:45 ボディコンバット 			13:15~13:45 スタート&ターン 	
14:00	高倉 	14:00~14:20 ストレッチ 		山内 佳江	14:00
		高倉		14:00~14:45 スイムトレーニング	
15:00	15:15~16:00 リトモス 			山内 佳江	15:00
16:00	EMI				16:00
	16:15~17:00 ZUMBA 			 やさしいレッスン	
				 キッズレッスン Kids'	
17:00	EMI			 脂肪燃焼レッスン	17:00
				 10分間トレーニング	
18:00					18:00

- 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。