

年始プログラム

1月4日 (土)

		1月4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					12:00
			12:20~12:40 筋膜リリース 		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 スタート&ターン 		
14:00					山内 佳江		14:00
					14:00~14:45 スイムトレーニング 		
15:00					山内 佳江		15:00
		15:30~16:00 エアロ初中級 					
16:00		EMI					16:00
		16:15~17:00 リトモス 					
17:00		EMI					17:00
18:00		18:15~19:00 ZUMBA 					18:00
19:00		AKIHIDE					19:00
		19:15~20:00 HIPHOP					
20:00		AKIHIDE					20:00
21:00							21:00

-  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