

祝日プログラム

1月13日（月）

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30	10:30~11:00 モーニングレッスン 宮原 望				10:30
11:00	11:20~11:50 ダンスレッスン 宮原 望			11:30~11:50 アクアヌードル 加倉井	11:00
12:00		12:00~12:30 骨盤リセット 宮原 望		12:05~12:35 はじめてバタフライ 加倉井	12:00
13:00	13:40~14:10 ボディコンバット 30 高倉			12:50~13:10 アクア体操 加倉井	13:00
14:00	14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子			13:20~13:50 クロール 加倉井	14:00
15:00					15:00
16:00	16:15~17:30 ZUMBA 75			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	TSURU&EMI				17:00
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。	18:00

有料レッスン

※ご参加には事前予約が必要です