





# 祝日プログラム

## 2月11日(火)

	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				10:30
11:00	田中 11:15~11:35 簡単筋トレ				11:00
12:00	田中 11:45~12:30 コアサイズ	11:45~12:05 ストレッチポール			12:00
	西ヶ開 敦子 12:45~13:30 ZUMBA		12:40~13:00 TRX20	12:20~12:50 はじめて背泳ぎ	
13:00	西ヶ開 敦子		田中	荒川 13:05~13:45 平泳ぎ	13:00
14:00		13:45~14:30 フィットネスヨガ		荒川 14:00~15:00 グループ パーソナル (事前予約)	14:00
15:00	15:10~15:40 Power Weight 30			荒川	15:00
16:00	Shu				16:00
17:00				<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  やさしいレッスン         </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  キッズレッスン Kids'         </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">  脂肪燃焼レッスン         </div> <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;">  10分間トレーニング         </div>	17:00
18:00			<ul style="list-style-type: none"> <li>●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>		18:00