





# 祝日プログラム

## 2月24日（月）

|       | スタジオ1                                | スタジオ2                         | ジム   | プール   |       |
|-------|--------------------------------------|-------------------------------|--|---|-------|
| 10:30 | 10:30~11:00<br>モーニングレッスン<br>宮原 望     |                               |  |   | 10:30 |
| 11:00 | 11:20~11:50<br>ダンスレッスン<br>宮原 望       |                               |  | 11:30~11:50<br>アクアヌードル<br>加倉井   | 11:00 |
| 12:00 |                                      | 12:00~12:30<br>骨盤リセット<br>宮原 望 |  | 12:05~12:35<br>はじめてバタフライ<br>加倉井   | 12:00 |
| 13:00 |                                      | 12:50~13:10<br>バランスボール<br>齋藤  |  | 12:45~13:15<br>クロール<br>加倉井  | 13:00 |
| 14:00 | 13:40~14:10<br>ボディコンバット<br>30<br>加倉井 |                               |  |   | 14:00 |
| 15:00 | 14:30~15:15<br>健やかヨガ<br>川久保 峰子       |                               |  |   | 15:00 |
| 16:00 | 15:30~16:15<br>リトモス<br>福澤 明子         |                               |  |   | 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<br/>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 |