

祝日プログラム

4月29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 齋藤				10:30
11:00	11:15~11:35 簡単筋トレ 齋藤				11:00
12:00	11:45~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子	11:45~12:05 ストレッチポール 齋藤		12:20~13:00 はじめてバタフライ 荒川	12:00
13:00	12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子		12:40~13:00 TRX20 齋藤	13:15~13:45 背泳ぎ 荒川	13:00
14:00		13:45~14:30 フィットネスヨガ 谷口 潤子			14:00
15:00	15:00~15:45 ボディコンバット 45 Shu				15:00
16:00		16:00~16:20 ストレッチ Shu		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					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