

祝日プログラム

8月11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 ♥				10:30
11:00	宮原 望				11:00
	11:20~11:50 ダンストレーニング 🔥			11:30~11:50 アクアヌードル ♥	
12:00	宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット ♥		加倉井	12:00
		宮原 望		12:05~12:35 はじめてバタフライ ♥	
13:00	13:00~13:45 リトモス 🔥			加倉井	13:00
	福澤 明子			12:50~13:10 アクア体操 ♥	
14:00	14:00~14:45 やさしい フローヨガ ♥			13:20~13:50 クロール 🔥	14:00
	福澤 明子			加倉井	
15:00	15:15~16:00 愛・希望・涙・友情 のボディコンバット 60 LesMILLS				15:00
16:00	加倉井&高倉				16:00
17:00				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	17:00
18:00					18:00

フローヨガ
呼吸を止めずに、流れの中で動いていきます。
しなやかさと脂肪燃焼効果も期待できます。

- 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。