

祝日プログラム

9月15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 ダンストレーニング 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				12:50~13:20 クロール 加倉井	13:00
14:00	13:45~14:15 ボディコンバット 30 加倉井 LES MILLS				14:00
15:00	14:30~15:15 健やかヨガ 川久保 峰子				15:00
16:00				<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>	16:00
17:00					17:00
18:00				<ul style="list-style-type: none"> ●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