

# 祝日プログラム

## 10月13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
	12:45~13:30 ピラティス 🍀	宮原 望		12:05~12:35 はじめてパタフライ 🍀	12:00
13:00	藤好 美香			加倉井	13:00
	13:45~14:15 ボディコンバット 30			12:50~13:20 クロール	13:00
14:00	高倉 <b>LES MILLS</b>			加倉井	14:00
15:00	15:00~16:10 ZUMBA 75				15:00
16:00	EMI&TSURU				16:00
17:00				🍀 やさしいレッスン	17:00
				😊 キッズレッスン Kids'	
				🔥 脂肪燃焼レッスン	17:00
				🕒 10分間トレーニング	
18:00					18:00

### 有料イベント

※ご参加には  
事前予約が必要です

（当日受付OK）

- 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。