

年始プログラム

1月3日（土）					
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 高倉				10:30
11:00	11:15~12:00 アライメントヨガ 齋藤 京子				11:00
12:00	12:20~12:50 BODY ATTACK 30 高倉 LES MILLS			12:30~13:00 はじめてクロール	12:00
13:00	13:05~13:25 筋膜リリース 高倉			広尾	13:00
14:00	13:40~14:10 Power Weight 30 高倉			13:15~13:45 スタート&ターン	13:00
		14:30~14:45 体幹トレーニング 高倉		広尾	14:00
15:00			15:20~15:35 オムニア（初級） 高倉	14:00~14:45 スイムトレーニング	14:00
				広尾	15:00
16:00					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				●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