

# 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				10:30
11:00	高倉				11:00
12:00	齋藤 京子				12:00
13:00	高倉 <b>LesMills</b> 13:05~13:25 筋膜リリース			12:30~13:00 はじめてクロール	13:00
14:00	高倉 13:40~14:10 Power Weight 30			広尾 13:15~13:45 スタート&ターン 広尾 14:00~14:45 スイムトレーニング 広尾	14:00
15:00	高倉	14:30~14:45 体幹トレーニング			15:00
16:00			15:20~15:35 オムニア（初級）		16:00
17:00			高倉	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