













# 特別プログラム

1月12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 11:20~11:50 ダンストレーニング 宮原 望				11:00
				11:30~11:50 アクアヌードル 	
12:00		12:00~12:30 骨盤リセット 		加倉井 12:05~12:35 はじめてバタフライ 	12:00
	12:45~13:30 ピラティス 	宮原 望		加倉井 12:45~13:15 クロール	13:00
13:00	藤好 美香 13:45~14:30 BODY COMBAT 45 加倉井 			加倉井	
14:00	14:45~15:30 健やかヨガ 				14:00
15:00	川久保 峰子 15:45~15:50 リトモス 				15:00
16:00	福澤 明子			 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	16:00
17:00					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