

# 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				11:00
	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
		宮原 望		12:05~12:35 はじめてバタフライ	
13:00	12:45~13:30 ピラティス			加倉井	13:00
	藤好 美香			12:45~13:15 クロール	
14:00	13:45~14:30 BODY COMBAT 45			加倉井	14:00
	加倉井	LES MILLS			
15:00	14:45~15:30 健やかヨガ				15:00
	川久保 峰子				
16:00	15:45~15:30 リトモス			やさしいレッスン	16:00
	福澤 明子			キッズレッスン	
17:00				脂肪燃焼レッスン	17:00
				10分間トレーニング	
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