

祝日プログラム

2月23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				
12:00	宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット		11:30~11:50 アクアヌードル	12:00
				加倉井	
				12:05~12:35 はじめてバタフライ	
13:00	12:45~13:30 ピラティス	宮原 望		加倉井	13:00
				12:45~13:15 クロール	
14:00	藤好 美香			加倉井	14:00
	13:45~14:15 BODY COMBAT 30				
	加倉井				
	14:30~15:15 健やかヨガ				
15:00	川久保 峰子				15:00
	15:30~16:00 BODY PUMP 30				
16:00	石橋			やさしいレッスン	16:00
	16:15~17:00 BODY ATTACK 45			キッズレッスン	
17:00	石橋			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