














# 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 11:20~11:50 ダンストレーニング 宮原 望				11:00
12:00		12:00~12:30 骨盤リセット 		11:30~11:50 アクアヌードル 	12:00
		宮原 望		加倉井 12:05~12:35 はじめてバタフライ 	12:00
13:00	12:45~13:30 ピラティス 			加倉井 12:45~13:15 クロール	13:00
	藤好 美香 13:45~14:15 BODY COMBAT 30 加倉井 			加倉井	14:00
14:00					14:00
15:00	14:30~15:15 健やかヨガ 				15:00
	川久保 峰子 15:30~16:00 BODY PUMP 30 				16:00
16:00	石橋 16:15~17:00 BODY ATTACK 45 			 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	石橋				17:00
18:00			<ul style="list-style-type: none"> <li>●安全管理上、クラスの途中入場はご遠慮ください。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>		18:00