





# 祝日プログラム

## 4月29日（水）

	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30					10:30
11:00	10:45~11:30 ピラティス 山崎	11:10~11:55 ダンスブル レッスン 谷口 潤子			11:00
12:00	12:05~12:40 ポルド・ブラ 福田 扶美佳		12:10~12:30 TRX 20 高倉	12:30~13:00 はじめてクロール 山内 佳江	12:00
13:00	12:50~13:35 リトモス 福田 扶美佳			13:15~13:45 はじめて背泳ぎ 山内 佳江	13:00
14:00	13:50~14:35 リラックス ヨガ 川久保 峰子			14:00~14:30 はじめて平泳ぎ 山内 佳江	14:00
15:00	14:50~15:35 エンジョイエアロ (初中級) 大庭 めぐみ				15:00
16:00	15:50~16:35 ZUMBA 大庭 めぐみ	16:15~16:35 ストレッチポール 高倉	15:45~16:05 オムニア 高倉		16:00
17:00	17:00~17:45 BODY ATTACK 45 高倉			<div style="border: 1px solid green; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">  やさしいレッスン         </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">  キッズレッスン Kids'         </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; margin-bottom: 2px;">  脂肪燃焼レッスン         </div> <div style="border: 1px solid pink; padding: 2px;">  10分間トレーニング         </div>	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