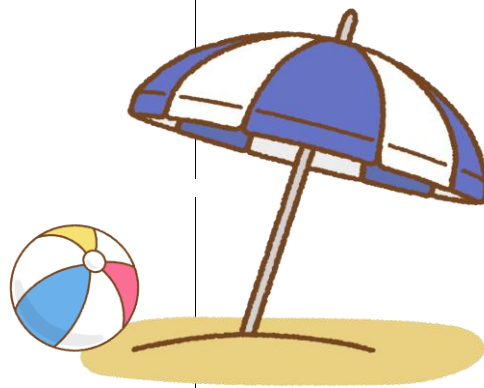


祝日プログラム

7月20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				11:00
12:00	宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット 🍀			12:00
13:00	12:45~13:30 ピラティス 🍀			13:00~13:30 はじめて バタフライ 🍀	13:00
14:00	藤好 美香 13:45~14:15 BODY COMBAT 30 LES MILLS			山内 佳江 13:40~14:10 スイム トレーニング	14:00
15:00	高倉 14:30~15:15 健やかヨガ 🍀			山内 佳江	15:00
16:00	川久保 峰子 15:30~16:30 BODY ATTACK 60 LES MILLS				16:00
17:00	石橋 & 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					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。