

祝日プログラム

9月21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 🍃	12：00～12：30 骨盤リセット 🍃 宮原 望		
11:00	宮原 望 11：20～11：50 ダンストレーニング 宮原 望			11：30～11：50 アクアヌードル 🍃
12:00	12：45～13：30 ピラティス 🍃			加倉井 12：05～12：35 はじめてバタフライ 🍃
13:00	練好 美香 13：45～14：15 BODY COMBAT 30 加倉井 14：30～15：30 BODY BALANCE 60 🍃			加倉井 12：45～13：15 クロール
14:00	倉田 淳子 15：45～16：45 リトモス 60			加倉井
15:00	福澤 明子			
16:00				
17:00				
18:00				
				🍃 やみれレッスン 😄 キッズレッスン Kids 🔥 激熱燃焼レッスン 🕒 10 10分間トレーニング
●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がけください。				

祝日プログラム

9月22日（火）				
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 高倉	11:40~12:00 筋膜リリース 高倉	12:20~12:35 オムニア（初級） 高倉		10:30
11:00 11:10~11:30 簡単筋トレ 高倉			11:30~11:50 アクアヌードル	11:00
12:00 11:45~12:30 コアサイズ 西ヶ開 敦子			12:05~12:35 はじめてバタフライ	12:00
13:00 12:45~13:30 ZUMBA 西ヶ開 敦子			12:45~13:15 クロール	13:00
14:00 14:00~15:00 BODY PUMP 60 Shu			加倉井	14:00
15:00 15:15~16:15 BODY COMBAT 60 Shu			13:45~14:30 フィットネス ヨガ 谷口 潤子	15:00
16:00			14:00~15:00 BODY PUMP 60 Shu	16:00
17:00			15:15~16:15 BODY COMBAT 60 Shu	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がけください。				

祝日プログラム

9月23日（水）					
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	
10:30	10:30	10:45~11:30 ピラティス 山崎	11:10~11:55 ダンスサブル レッスン 谷口 潤子	10:30	
11:00	11:00				12:10~12:30 TRX 20 高倉
12:00	12:00				
13:00	13:00	14:00			
14:00	14:00		15:00		
15:00	15:00			16:00	
16:00	16:00	17:00			
17:00	17:00		18:00		
18:00	18:00				

10:45~11:30	11:10~11:55	12:10~12:30	12:30~13:00
ピラティス	ダンスサブル レッスン	TRX 20	クロール
山崎		高倉	
12:05~12:40	谷口 潤子		13:15~13:45
ボルド・ブラ			背泳ぎ
福田 扶美佳			山内 佳江
12:50~13:35			14:00~14:30
リトモス			スイムトレーニング
福田 扶美佳			山内 佳江
13:50~14:35			
リラックス ヨガ			
川久保 峰子			
14:50~15:35			
エンジョイエアロ （初中級）			
大庭 めぐみ			
15:50~16:35			
BODY PUMP 45			
平井 徹			

●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がけください。