祝日プログラム

11月3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			
11:00	11：10～11：30 簡単筋トレ 高倉			
12:00	11：45～12：30 リトモス 福田 扶美佳	11：40～12：00 筋膜リリース 高倉		12：20～12：50 はじめて平泳ぎ 荒川 亮介
13:00		13：45～14：30 フィットネス ヨガ 谷口 潤子		13：00～13：40 クロール 荒川 亮介
14:00	14：15～15：00 BODY COMBAT 45 LesMills 高倉			
15:00	15：15～16：00 BODY BALANCE 45 LesMills 倉田 淳子			
16:00	16：15～17：00 BODY PUMP 45 LesMills 平井 徹			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
17:00				
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。