

スタジオ & プール プログラム 特別営業日

	8月18日 (金)		8月25日 (金)		9月1日 (金)	
	スタジオ		スタジオ		スタジオ	
	A	B	A	B	A	B
10:00						
10:30	10:30~11:30 カキラ 仲村典子		10:30~11:30 ヨーガベーシック 仲村典子		10:30~11:30 カキラ 仲村典子	
11:00						
11:30						
12:00	11:45~12:45 ボディバランス 弥生		11:45~12:35 脂肪燃焼エアロ 河合		11:45~12:45 ヨーガベーシック 河合	
12:30						
13:00	13:00~13:45 リトモス AIRI		13:00~13:15 パンプテクニク 13:15~13:45 ボディパンプ シヨート (村瀬)		13:00~13:45 リトモス AIRI	
13:30						
14:00	14:00~14:45 MEGADANZ (メガダンス) AIRI		14:00~15:00 ジョギングエアロ 小倉		14:00~14:45 MEGADANZ (メガダンス) AIRI	
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	19:00~20:00 ヨーガベーシック 狩生		19:00~20:00 ヨーガ やさしいパワー 狩生		19:00~20:00 ヨーガベーシック 狩生	
19:30						
20:00						
20:30	20:15~21:15 ボディジャム CHIE		20:15~21:00 リトモス AIRI		20:15~21:05 脂肪燃焼エアロ 狩生	
21:00						
21:30	21:30~22:15 ボディコンバット45 恒川		21:15~22:00 ヨーガベーシック AIRI		21:20~22:05 ボディパンプ45 上田	
22:00						
22:30						



レッスンを初めての方にお勧めのクラスです。