


2012年1月3日(火)

短縮営業 新春スケジュール

	1studio adidas	2studio	3studio	pool
10:00				
10:30	10:50 TRY PILATES 50 KAKIMOTO	10:30 太極拳 60 深山	泳ぎにつながる水遊び・水慣れレッスンです。どなたでもご参加いただけます。	10:30 はじめてスイム30 SACHI
11:00			4人のヨガインストラクターの様々なパリエーション太陽礼拝に108回チャレンジ!!	11:10 水感スイム30 SACHI
11:30	11:55	11:50		11:50 フォーム向上30 MEGURI
12:00	12:30 TRY STEP 50 木村	12:30 太陽礼拝 90 AJYU・山田・ YUMIKO・SHINGO	1人か2人か3人...のスタッフがお贈りする全身トレーニングクラスです(笑)	12:30 目指せ25M① 45 MEGURI
13:00	13:00 TRY Balletone 50 高田		13:30 全身シェイプ30 STAFF	13:25 燃焼スイム (中上級) 60 富田
13:30		13:40 アロハステップ 60 並木	フラダンスのステップを中心に下半身の強化をおこなうクラスです。	身体全体を使い、たくさん泳ぐので血流が良くなります。脂肪燃焼効果の高いクラスです。
14:00	14:15 TRY BALANCE special 60 RUMI&SYU&AZU	15:00 シェイプホッピング 60 高田	様々なパンチを取り入れた「新春パンチspecial」です!!	
14:30				
15:00	15:30 adidas Yoga 50 SHINGO			
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				

BALANCE
トレーニングで
お正月の運動不足
を解消しましょう!

迎春