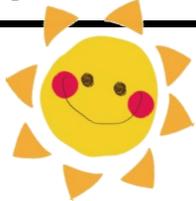
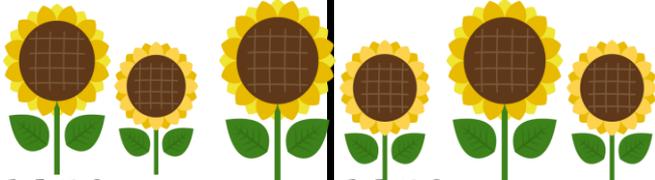


# 8月11日(金)祝日スケジュール

|       | 1studio   | 2studio                  | 3studio   | pool  |
|-------|---|--------------------------|---|---|
| 10:30 |   | 10:30~                   |   |  |
| 11:00 | 10:55~<br>ポテコンディショニング30<br>前阪   | 宮廷気功<br>60<br>倉林         | 11:00~<br>はじめてエアロ<br>坪井   |   |
| 11:30 | 11:40~  | 11:45~                   | 11:45~  | 11:45~  |
| 12:00 | ADIDAS YOGA<br>50<br>進藤   | シェイプエアロ<br>45<br>Chihiro | ミニボールEX30<br>坪井   | アクアビクス30<br>稲葉  |
| 12:30 | 12:45~  | 12:45~                   |   | 12:25~<br>アクアミット30<br>稲葉  |
| 13:00 | RITMOS<br>60<br>進藤  | ピラティス<br>60<br>Chihiro   |   |   |
| 13:30 | 14:00~  | 14:00~                   |    |   |
| 14:00 | ベリーダンス<br>60<br>文華  | バレエ入門<br>60<br>神         |   | 14:30~<br>ポテバランス30<br>谷口  |
| 15:00 | 15:15~  | 15:15~                   | 15:15~  | 15:10~  |
| 15:30 | バレトン<br>50<br>高岡  | ジャズダンス<br>60<br>谷口       | バレエセンタープラス<br>45<br>神   | スイムトレーニング<br>45<br>茂泉   |
| 16:00 | 16:20~  | 16:30~                   | <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;">                     バレエ入門に慣れてきた方の為のクラス。<br/>                     いつもよりも15分長いクラスとなっているので、<br/>                     しっかりと踊り込んでみたい方は是非！                 </div> |   |
| 16:30 | ポルドフラ<br>45<br>高岡   | ベーシックヨガ<br>50<br>河野      |   |   |
| 17:00 |  |                          |   |   |
| 17:30 |   |                          |   |   |
| 18:00 |   |                          |   |   |
| 18:30 |   |                          |   |   |

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

**10:55~ ポテコンディショニング30(1st) 前阪**

硬くなっている身体の関節(足関節や肩関節、股関節など)を調整し、動きやすい身体づくりを目指していきます。  
 後半は簡単なお腹のトレーニングも行います。どなたでもご参加ください！ **※定員30名**