

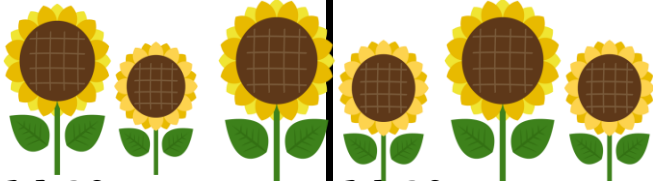
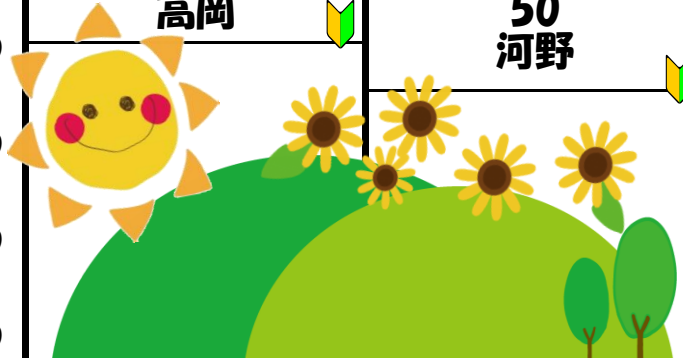



8月11日(金)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30		10:30~		
11:00	10:55~ ポテコンディショニング30 前阪	宮廷気功 60 倉林	11:00~ はじめてエアロ 坪井	
11:30	11:40~	11:45~	11:45~	11:45~
12:00	ADIDAS YOGA 50 進藤	シェイプエアロ 45 Chihiro	ミニボールEX30 坪井	アクアビクス30 稲葉
12:30	12:45~	12:45~		12:25~ アクアミット30 稲葉
13:00	RITMOS 60 進藤	ピラティス 60 Chihiro		
13:30	14:00~	14:00~		
14:00	ベリーダンス 60 文華	バレエ入門 60 神		14:30~ ポテバランス30 谷口
15:00	15:15~	15:15~	15:15~	15:10~
15:30	バレトン 50 高岡	ジャズダンス 60 谷口	バレエセンタープラス 45 神	スイムトレーニング 45 茂泉
16:00	16:20~	16:30~	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> バレエ入門に慣れてきた方の為のクラス。 いつもよりも15分長いクラスとなっているので、 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 45 高岡	ベーシックヨガ 50 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**