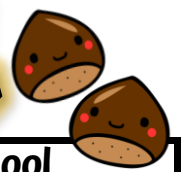


# 11月3日(金)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ シェイプボクシング 60 MIWA	10:30~ 宮廷気功 60 倉林	10:30~ 腰痛予防・改善メソッド30 安達	10:30~ はじめてスイム30 熊谷(郁)
11:00			11:10~ はじめてエアロ30 坪井	11:10~ 目指せ25M 45 熊谷(郁)
11:30	11:45~ ADIDAS YOGA 50 進藤	11:45~ バレトン 50 高岡	11:55~ SESUJIPINピラティス 45 坪井	12:05~ スイムトレーニング 45 茂泉
12:00				13:00~ 腰痛水泳 45 茂泉
12:30	12:50~ RITMOS 60 進藤	12:50~ ポルドフラ 50 高岡	13:15~ はじめてサルサ30 田尻	
13:00				
13:30	14:05~ シンフィルSTEP 45 太田	14:00~ ZUMBA 45 田尻	14:15~ ポールストレッチ30 山田	
14:00				
14:30	15:05~ シンフィルエアロ 45 太田	15:00~ アクティブヨガ 60 山田	15:00~ 体幹トレーニング30 前阪	15:00~ フォーム向上30 松田
15:00				
15:30	16:10~ RADICAL POWER 45 STAFF			15:40~ モデルチャレンジ 45 松田
16:00				
16:30	17:10~ ベーシックヨガ 50 河野			
17:00				
17:30				
18:00				

## ☆☆☆祝日だけの特別レッスン☆☆☆

### 10:30~ 腰痛予防・改善メソッド30 安達(3st)

腰痛の予防、改善を目的とした講義形式のレッスンです。現在腰痛の症状がある方や、まだ症状がないけれど不安を感じる方も是非ご参加ください。

### 11:55~ SESUJIPINピラティス30 坪井(3st)

背すじピンマットで身体の各部位をほぐしながらピラティスを行います。ピラティスに必要な身体の基礎を作り、正しく身体を動かし、姿勢を良くすると共に身体の不調も改善していきます。

### 15:00~ 体幹トレーニング30 前阪(3st)

お腹周りを中心に体幹のトレーニングを行います。音楽に合わせて楽しくできるので、どなたでもお気軽にご参加ください！