








11月23日(木)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ シェイブボクシング 60 MIWA	10:30~ ADIDAS YOGA 50 神		10:30~ アクアビクス30 稲葉
11:00		11:35~ バレエ入門 60 神		11:10~ はじめてスイム30 稲葉
11:30	11:45~ BODY ATTACK 45 AZU		12:00~ はじめてピラティス30 宮石	11:50~ 目指せ25M 45 稲葉
12:00		12:50~ シェイブエアロ 60 宮石		
12:30	12:45~ RADICAL POWER 70 STAFF(秘密)	14:00~ シェイブSTEP 45 Chihiro		
13:00	今回は70分！POWERパート 全曲制覇！Let's RADICAL！	15:00~ アクティブヨガ 60 Chihiro		
13:30		16:15~ RITMOS 60 太田		
14:00	14:10~ ポルドフラ 45 高岡	17:45~ モナリザ エクササイズ 60 古森		16:00~ アクアビクス 45 橋口
14:30				16:55~ 目指せ25M 45 橋口
15:00	15:10~ バレトン 50 高岡			17:50~ アドバンススイム 45 橋口
15:30				
16:00	16:30~ FATBURN EXTREME 45 原(外部)			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				

☆☆☆食欲の秋は食べたら燃やそう！祝日だけの燃焼系レッスン☆☆☆

11:45~12:30 BODY ATTACK(ボディアタック)45 AZU 1st
エアロ・スポーツ・パワー(トレーニング)の3つの要素で構成するシンプルでハイインパクトなクラス。
楽しい音楽に合わせて走って弾んで、思いっきり汗をかいていきましょう！

16:30~17:15 FATBURN EXTREME(ファットバーンエクストリーム)45 原(外部) 1st
その名の通りファットバーン「脂肪燃焼」に効果絶大の Powerful なプログラム。筋力や体力向上に
非常に効果的です。最大限の効果を発揮させるためのトレーニングを是非体感してみてください！