

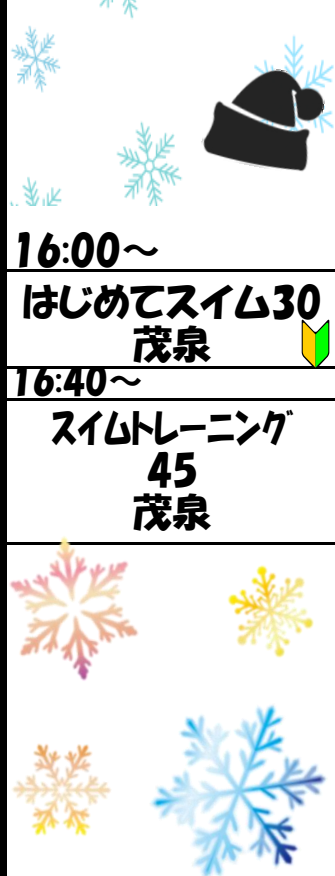




1月8日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool	
10:30	10:45~ ボディコンディショニング30 前阪	10:30~ ポティメイク 45 猪原	 	11:30~ アクアビクス30 猪原	
11:00	11:30~ バレトン 50 神	11:30~ ピラティス 60 井上		11:50~ はじめてSTEP30 太田	12:15~ アクアミット30 稲葉
12:00	12:35~ RADICAL POWER 60 SYU【外部】	12:45~ ポルドフラ 45 太田		12:35~ ミニボーイLEX30 坪井	13:00~ メドレーチャレンジ 45 稲葉
12:30	13:50~ FIGHT DO 45 SYU【外部】	13:45~ ZUMBA 60 高橋(真)		13:15~ 背すじピン30 坪井	13:55~ フィンスイム30 稲葉
13:00	14:50~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	15:00~ ダンスエアロ 45 小林		14:15~ はじめてエアロ30 小林	16:00~ はじめてスイム30 茂泉
13:30	16:00~ ジャズダンス 60 谷口	16:00~ アシュタンガヨガ 入門 60 進藤		15:00~ ポティバランス30 谷口	16:40~ スイムトレーニング 45 茂泉
14:00		17:15~ バレエ入門 60 石井			 
14:30		18:25~ バレエセンタープラス30 石井			
15:00					
15:30					
16:00					

☆☆☆祝日だけの特別レッスン☆☆☆

13:50~14:35 FIGHT DO(ファイトドウ)45 1studio SYU

ボクシングとその他の格闘技の長所を組み合わせた最新の格闘技系エクササイズ。パワフルかつダイナミックな動きで、筋力と持久力の向上、脂肪燃焼、機敏性と柔軟性の向上を目指して行きます!