


3月21日(水)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30		10:30~		
11:00	11:00~ フットコンディショニング 30前版	骨盤シェイプ 60 KAYO	11:00~ はじめてエアロ30 坪井	
11:30	11:45~	11:45~	11:45~	11:35~
12:00	ベーシックヨガ 50 河野	シェイプエアロ 45 KAYO	背すじピン30 坪井	目指せ25M 45 松本
12:30	12:50~	12:45~	 13:15~ FATBURN EXTREME30 STAFF	12:30~ はじめてスイム30 松本
13:00	バレトン 50 神	ボディメンテナンス 60 福井		14:00~
13:30	13:55~	14:00~	14:00~	14:00~
14:00	ヒップホップ 60 飯田(外部)	ポルドフラ 45 山田	筋膜リリース 45 福井	aqua COMBAT30 yoko
14:30	15:10~	15:00~		
15:00	W POWER WORKOUT 50 能登谷&渡邊	アクティブヨガ 60 山田	15:30~	
15:30			バレエストレッチ30 石井	
16:00	16:15~	16:15~		
16:30	ファイティングEX 50 能登谷	バレエ入門 60 石井		
17:00				
17:30				

☆☆☆祝日だけの特別レッスン☆☆☆

11:00~11:30 フットコンディショニング30(1studio) 前版

足裏の感覚や足部の機能を改善していくクラスになります。
足元から体を整えてバランスのいい体を目指していきましょう!

13:15~13:45 FATBURN EXTREME30(3studio) STAFF

その名の通りファットバーン「脂肪燃焼」に効果絶大のパワフルなプログラム。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!

15:10~16:00 W POWER WORKOUT50(1studio) 能登谷&渡邊

バーベルを使用し音楽に合わせて全身の筋力トレーニングを行っていきます。
今回は祝日だけのレアなWキャストです! 能登谷&渡邊と楽しくLet'sトレーニング♪