

7月16日(月)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:45~ バレトン 50 神	10:30~ アクティブヨガ 60 山田		10:30~ アクアミット30 稲葉
11:00				11:15~
11:30	12:00~ シェイプSTEP 45 太田	11:45~ ピラティス 60 井上	11:45~ ポールストレッチ30 山田	メドレーチャレンジ (平泳ぎ集中)60 稲葉
12:00			12:25~ 背すじピン30 坪井	12:25~ フィンスイム30 稲葉
12:30	13:00~ ポルドフラ 45 太田	13:00~ ZUMBA 60 高橋(真)	13:05~ ミニボーイLEX30 坪井	
13:00				
13:30	14:05~ FATBURN EXTREME30 STAFF	14:15~ はじめてエアロ30 小林		
14:00	14:50~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	15:00~ ダンスエアロ 45 小林		15:00~ スイムトレーニング 45 畠山
14:30			15:15~ ポティバランス30 谷口	
15:00	16:00~ ジャズダンス 60 谷口	16:00~ COMBAT 60 yoko		15:55~ スイムトレーニング (上級) 60 畠山
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

16:00~17:00 2st COMBAT60 yoko

懐かしのCOMBAT! キックボクシング・空手・ムエタイの3カテゴリーでコンビネーションを作っていきます。以前やっていた空手に加え、今回はムエタイの動きも入ります。

ムエタイは肘打ち・キック・飛び技を取り入れ、ダイナミックに動いていきます。一緒に暴れましょう!