










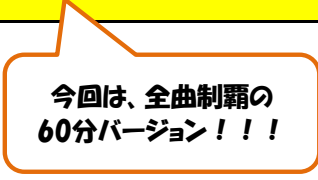




8月11日(土)祝日スケジュール

| | 1studio | 2studio | 3studio | pool |
|-------|---|---|---|--|
| 10:30 | | 10:30~  ポルドフラ 45 太田  |  | 10:30~ アクアビクス 45 辻本 |
| 11:00 | 11:00~ RUN HAPPY!! 90 バト | 11:35~  ADIDAS YOGA 50 高屋敷 | | 11:35~ はじめてSTEP30 太田  |
| 12:00 | | |  それぞれの泳法を集中的に行います！ 苦手な方は是非♪ | 12:50~ 平泳ぎ30 馬場 |
| 12:30 | 12:45~  ピラティス 50 高屋敷 | 12:45~ ZUMBA 60 NINIE | | 13:30~ メドレーチャレンジ 45 馬場 |
| 13:00 | | | | |
| 13:30 | 13:55~  バレトン 50 高岡 | 14:00~ シェイプボクシング 60 MIWA | | 14:30~  ポールストレッチ30 海野  |
| 14:00 | | | | |
| 14:30 | | | | |
| 15:00 | 15:10~ RADICAL POWER 60 STAFF | 15:15~  アクティブヨガ 60 海野 | | 15:40~ 目指せ25M 45 松本 |
| 15:30 | | | | 16:35~ アドバンススイム 45 松本 |
| 16:00 |  今回は、全曲制覇の 60分バージョン!!! | 16:30~ エアロマニア 60 菅原 | | 17:30~ フィンスイム30 松本 |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | | 17:45~  ファンクショナルストレッチ 45 菅原  | | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 18:30 | | | | |

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

11:00~12:30 RUN HAPPY!!90[1st] バト
ランニングフォーム・バランス能力・筋力のチェック、専用の器具を使用したランニングドリルを行います。
秋からマラソン大会に参加予定の方や、ランニングに興味がある方にオススメです！