



9月17日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:45~ FIGHT DO 45 SYU【外部】	10:30~ ジャズダンス 60 谷口		10:30~ アクアビクス30 稲葉
11:00	11:45~ RITMOS 新曲発表会 60 太田	11:45~ ピラティス 60 井上		11:15~ メドレーチャレンジ 45 稲葉
12:00	13:05~ バレトン 50 神	13:00~ アクティブヨガ 60 山田	12:15~ 背すじピン30 坪井	12:10~ フィンスイム30 稲葉
12:30	14:15~ 太極舞 60 SABURI	14:15~ ルーシーダットン & セルフタイ式マッサージ 60 海野	12:55~ ミニボールEX30 坪井	13:30~ はじめてスイム30 畠山
13:00	15:30~ ラテンダンス 60 SABURI	15:30~ モナリザエクササイズ 60 古森	14:15~ はじめてエアロ30 山田	14:10~ 目指せ25M 45 畠山
13:30	16:45~ COMBAT 60 yoko	16:45~ 骨盤リセットヨガ 60 古森	15:30~ ポールストレッチ30 海野	
14:00				
14:30				17:00~ フォーム向上30 松田
15:00			17:40~ アドバンススイム 45 松田	
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

10:45~11:30 1st FIGHT DO45 SYU【外部】

ホクシングとその他の格闘技の長所を組み合わせたRADICAL FITNESSの格闘技系プログラム！

14:15~15:15 2st ルーシーダットン&セルフタイ式マッサージ60 海野

海野インストラクターがタイで習得！タイ式ヨガとセルフフットマッサージ。メンテナンスに◎

15:30~16:30 1st ラテンダンス60 SABURI

南米の軽快なリズムに合わせ、腰・ヒップを中心に動かしていきます。音楽を身体で感じながら踊ってみましょう♪