



# 9月24日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ シンプルSTEP 45 太田	10:30~ ポルドフラ 45 高岡	10:45~ ウエスト引き締め エクササイズ30 前阪	10:30~ アクアミット30 稲葉
11:00	11:35~ バレトン 50 神	11:30~ ピラティス 60 井上	11:35~ はじめてSTEP30 太田	11:15~ はじめてスイム30 稲葉
12:00	12:40~ ジャズダンス 60 谷口	12:45~ アクティブヨガ 60 山田	12:35~ 背すじピン30 坪井	
12:30	13:55~ BOSU BALANCE40 STAFF	14:05~ はじめてエアロ30 小林(愛)	13:15~ ミニボールEX30 坪井	13:15~ 目指せ25M 45 松本
13:00	14:50~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	14:50~ ダンスエアロ 45 小林(愛)	14:00~ ポールストレッチ30 山田	14:10~ フィンスイム30 松本
13:30	15:55~ POWER WORKOUT 50 yoko	15:50~ RITMOS 60 小林(愛)		
14:00		17:05~ COMBAT 60 yoko		16:15~ スイムトレーニング 45 畠山
14:30				17:10~ スイムトレーニング (上級)60 畠山
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				

## ☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

10:45~11:15 3st ウエスト引き締めエクササイズ30 前阪

「ウエストを引き締める為に何をすればよいのか」その要素を様々な角度からお伝えします。後半にエクササイズの実践♪

17:00~18:00 1st COMBAT60 yoko

キックボクシング・空手・ムエタイの3カテゴリーで構成されたクラス。たくさん汗をかいてストレス発散しましょう!!