

2月12日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ ファイティングEX 50 yoko	10:30~ ポティメイク 45 河崎		11:00~ 旗 11:00~ フォーム向上30 Hitomi
11:00	11:35~ ※定員30名 全身シェイプ 45 yoko	11:30~ ピラティス 60 井上		
12:00	12:45~ ジャズダンス 60 谷口	12:45~ ※定員30名 サーキットエアロ 60 宮石	12:40~ 姿勢改善30 石附	
12:30	14:00~ STEP初中級 45 小畑	14:00~ ベーシックヨガ 50 神	13:20~ エアロ初級30 小林(愛)	
13:00			14:00~ ダンスエアロ 45 小林(愛)	
13:30			15:15~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	
14:00			16:30 旗 16:30 旗	
14:30	17:00			

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

12:45~13:45 2st サーキットエアロ60 宮石 (※アイテムの都合上定員30名)

チューブを使用した筋トレと有酸素運動(エアロ初中級レベル)を交互に行うクラスです!

祝日限定のプログラムとなりますので、この機会にぜひご参加ください☆