

8月お盆特別スケジュール

		8月12日(月・祝)				8月13日(火)		8月14日(水)				
		1 studio	2 studio	3 studio	pool	1 studio	2 studio	1 studio	2 studio	3 studio		
8月10日(土) 11日(日) 短縮営業 10:00~20:00 ※通常レッスンスケジュール	10:30	10:30~ ポティメイク 45 河崎	10:20~ ファイティングEX 50 yoko			 11:15~ STEP初級30 猪原	10:30~ ストレッチヨガ 60 今村	10:25~ 太極拳 60 湯浅	10:30~ COMBAT 60 yoko	10:55~ 姿勢改善30 石附		
	11:00	11:30~ 全身シェイブ 45 yoko	11:30~ ピラティス 60 井上			12:05~ エアロ初中級 45 猪原	11:50~ 骨盤エクササイズ & ストレッチ 60 今村	11:45~ Body Bar 45 yoko	11:45~ ZUMBA 45 NINIE	11:40~ エアロ初級30 石附		
	11:30	12:35~ シアタージャズ 60 谷口	12:50~ STEP中級 45 小畑			13:00~ モデルチャレンジ 45 稲葉	13:10~ ミュージカルダンス 60 長尾(裕)	13:05~ アクティブヨガ 60 宮石	13:55~ エアロ初中級 45 金崎	13:50~ ピラティス 45 神	11:40~ エアロ初級30 石附	
	12:00	13:55~ エアロ初中級 45 伊佐	13:55~ ZUMBA 45 高橋(真)			13:55~ フィンスイム30 稲葉	14:35~ ファイティングEX 45 yoko	14:20~ エアロ中上級 60 宮石	15:00~ ベリーダンス 60 文華	15:00~ アロマリラクセス ヨガ 60 チャコ	12:45~ エアロ初中級 45 金崎	12:45~ エアロ初級30 石附
	12:30	15:00~ Q-renポティメンテナンス 骨盤体操 45 高橋(真)	14:55~ ベーシックヨガ 50 神			14:45~ アクアミット30 稲葉	15:40~ POWER WORKOUT 50 yoko	15:35~ ホディコンディショニング 45 宮石			12:45~	12:45~
	13:00	15:30~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	15:30~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋			15:00~ ベリーダンス 60 文華	15:00~ アロマリラクセス ヨガ 60 チャコ	15:00~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋				
	13:30	16:00~ Q-renポティメンテナンス 骨盤体操 45 高橋(真)	16:00~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋			16:00~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	16:00~ POWER WORKOUT 50 yoko	16:00~ ホディコンディショニング 45 宮石			13:55~	13:50~
	14:00	16:30~ Q-renポティメンテナンス 骨盤体操 45 高橋(真)	16:30~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋			16:30~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	16:30~ POWER WORKOUT 50 yoko	16:30~ ホディコンディショニング 45 宮石				
	14:30	17:00~ Q-renポティメンテナンス 骨盤体操 45 高橋(真)	17:00~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋			17:00~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	17:00~ POWER WORKOUT 50 yoko	17:00~ ホディコンディショニング 45 宮石	11:45~12:30 1st Body Bar 45 yoko 定員20名 ポティバーを使って音楽に合わせてながら 全身の筋力トレーニングを行うクラスです! ※ポティバーは5段階の重さを用意しておりますが、それぞれ数に限りがありますので、ご了承ください。			



8月15日(木) 休館日
8月16日(金) 通常営業

