

11月3日(月)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ RITMOS 45 金崎	10:20~ ファイティングEX 50 yoko	 11:00~	 11:00~
11:00				
11:30	11:30~ ※定員30名 全身シェイプ 45 yoko	11:30~ ピラティス 60 井上	リラックスヨガ 60 進藤	 13:00~
12:00				
12:30	12:45~ ジャズダンス 60 谷口	12:45~ バレトン 50 神	12:40~ 姿勢改善30 石附	13:00~ メドレーチャレンジ 45 稲葉
13:00			13:20~ エアロ初級30 石附	
13:30		13:55~ ZUMBA 60 高橋(真)	14:05~ ボディバランス30 谷口	13:55~ フィンスイム30 稲葉
14:00	14:10~ STEP初中級 45 小畑			14:45~ アクアミット30 稲葉
14:30		15:10~ エネルギー ワークヨガ 60 古森	 15:30~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	 16:00
15:00	15:15~ Q-ren ボディメンテナンス 骨盤体操45 高橋(真)			 16:30
15:30				
16:00	 16:30	 16:30		

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

15:10~16:10 2st エネルギーワークヨガ60 古森

深い呼吸に簡単なヨガ動作を合わせ、呼吸と肉体の意識を繋げるヨガクラスです！

身体の内側に秘めるエネルギーを高めていきましょう！！