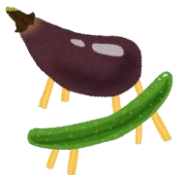
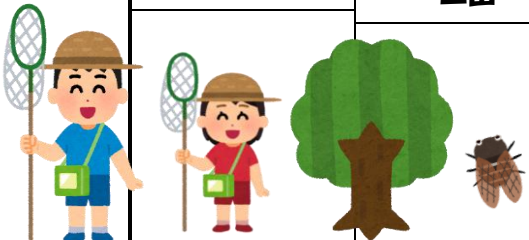


8月お盆特別スケジュール

		8月11日(火) 山の日 祝日営業 10:00~20:00			8月12日(水) 短縮営業 10:00~20:00			8月13日(木)・14日(金)レッスンは裏面です
		1 studio	2 studio	pool	1 studio	2 studio	3 studio	
10:30	8月10日(月)通常レッスン	10:30~ Dance Fit 45 さき	10:20~ ストレッチヨガ 60 今村	11:00~ スイム中級30 [フォーム] Hitomi		10:30~ エアロ中級 45 菅原	10:40~ 姿勢改善45 石附	11:00~ アクアビクス30 松本
11:00		11:35~ 骨盤エクササイズ& ストレッチ 60 今村	11:35~ RITMOS 60 さき	11:40~ スイム中級45 [メドレー] Hitomi	11:35~ ベーシックヨガ 50 河野	11:30~ ファンクショナル ストレッチ60 菅原	11:45~ エアロ初級30 石附	
11:30		12:50~ ミュージカル ダンス 60 長尾(裕)	12:50~ エアロ中級 45 宮石	12:35~ スイム中上級45 [ドリル] Hitomi	12:45~ ファイティング EX45 yoko	12:50~ ZUMBA 45 NINIE		
12:00		14:10~ POWER WORKOUT 50 yoko	14:00~ アクティブヨガ 60 山田		14:00~ STEP初級 45 金崎	14:00~ ベリーダンス 60 文華		14:00~ aqua COMBAT30 yoko
12:30		15:20~ ファイティングEX 50 yoko	15:15~ 季節の陰陽 ヨガ 60 山田		15:15~ RITMOS 60 さき	15:15~ アロマリラックス ヨガ 60 チャコ	15:30~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	
13:00					リラックス効果が期待できる [サンダルウッド]の香りの アロマに包まれながら ヨガを楽しむクラスです☆			
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								

8月お盆特別スケジュール

	8月13日(木)			8月14日(金)			
	短縮営業 10:00~20:00			短縮営業 10:00~20:00			
	1 studio	2 studio	pool	1 studio	2 studio	3 studio	pool
10:30	10:30~ リラックスヨガ 60 進藤	10:30~ 十二・アロハ 60 上園			10:30~ 宮廷気功 60 倉林		10:45~ アクアビクス30 関口
11:00			11:00~ スイム入門30 稲葉	11:00~ STEP初級30 進藤			11:25~ アクアミット30 関口
11:30	11:50~ エアロ中級 45 金崎	11:45~ モナリザエクササイズ 60 古森	11:40~ スイム初級45 【目指せ25】 稲葉	11:45~ エアロ初中級 45 菅原	11:45~ ピラティス 45 進藤	11:50~ エアロ初級30 山田	12:10~ スイム入門30 牧野
12:00				12:45~ ファンクショナル ストレッチ 45 菅原	12:45~ RITMOS 60 進藤	12:35~ ポールストレッチ 45 山田	12:50~ スイム初級45 【目指せ25】 牧野
12:30	13:00~ ZUMBA 60 NINIE	13:00~ 骨盤リセットヨガ 60 古森					※定員20名
13:00				14:00~ ダンスEX 45 高橋(希)	14:00~ ポルドフラ30 山田		
13:30	14:15~ POWER WORKOUT 50 yoko	14:15~ STEP初中級 45 高橋(希)		15:05~ CHOA CHOA FIT 60 チャコ	14:50~ ベーシックヨガ 60 山田	15:00~ スイム中級30 【フォーム】 Hitomi	15:40~ スイム中級45 【メドレー】 Hitomi
14:00	15:20~ BOXING WORKOUT 50 yoko	15:20~ エアロ中上級 60 高橋(希)					
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							

8月15日(土) 休館日

8月16日(日) 通常レッスン