










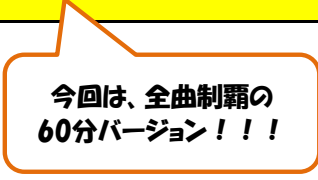




# 8月11日(土)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30		10:30~  ポルドフラ 45 太田 		10:30~ アクアビクス 45 辻本
11:00	11:00~ RUN HAPPY!! 90 バト	11:35~  ADIDAS YOGA 50 高屋敷		11:35~ はじめてSTEP30 太田 
12:00		12:45~  ピラティス 50 高屋敷	<div data-bbox="893 705 1204 907" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;">                     それぞれの泳法を集中的に行います！ 苦手な方は是非♪                 </div>	12:50~ 平泳ぎ30 馬場
12:30	12:45~  ZUMBA 60 NINIE	13:00		13:30~ メドレーチャレンジ 45 馬場
13:00	13:55~  バレトン 50 高岡	14:00~ シェイフボクシング 60 MIWA		14:30~  ポールストレッチ30 海野 
13:30	15:10~ RADICAL POWER 60 STAFF	15:15~  アクティブヨガ 60 海野		15:40~ 目指せ25M 45 松本
14:00	16:30~ エアロマニア 60 菅原	16:30~ アドバンススイム 45 松本		
14:30	17:45~  ファンクショナルストレッチ 45 菅原 	17:30~ フィンスイム30 松本		
15:00		18:00		
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				

今回は、全曲制覇の60分バージョン!!!

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

**11:00~12:30 RUN HAPPY!!90[1st] バト**  
 ランニングフォーム・バランス能力・筋力のチェック、専用の器具を使用したランニングドリルを行います。  
 秋からマラソン大会に参加予定の方や、ランニングに興味がある方にオススメです！