



勤労感謝の日

11月23日(金)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:45~ ポルドフラ 45 山田	10:30~ 宮廷気功 60 倉林		10:20~ アクアピクス30 閉口
11:00	11:45~ ピラティス 45 進藤	11:45~ はじめてバレエ 45 神		11:00~ アクアミット30 閉口
11:30	12:45~ RITMOS 60 進藤	12:45~ ベーシックヨガ 60 山田	11:55~ エアロ初級30 山田	11:45~ はじめてスイム30 熊谷(郁)
12:00	14:00~ エアロ初中級 45 太田	14:00~ ZUMBA 45 田尻	13:15~ はじめてサルサ30 田尻	12:25~ メドレーチャレンジ 45 熊谷(郁)
12:30	15:05~ FATBURN EXTREME 45 STAFF	15:00~ 骨盤エクササイズ & ストレッチ60 今村	14:00~ ポールストレッチ30 STAFF	
13:00	16:10~ ベーシックヨガ 50 河野		15:00~ STEP初級30 太田	
13:30				15:00~ フォーム向上30 松田
14:00				15:40~ メドレーチャレンジ 45 松田
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				



☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

11:45~12:30 2st はじめてバレエ45 神
 バレエに挑戦してみたい方向けのクラスです。ストレッチから始めていきますので安心してご参加ください♪
15:05~15:50 1st FATBURN EXTREME45 STAFF
 「最高強度の運動」と「休息」を繰り返すことで、脂肪燃焼を最大の効果としたプログラムです!!!