



12月24日(月)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ STEP初中級 45 太田	10:30~ ボディメイク 45 猪原		
11:00	11:35~ バレトン 50 神	11:30~ RITMOS ☆新曲発表☆ 60 太田		11:30~ アクアビクス30 猪原
12:00	12:40~ ベリーダンス 60 文華	12:45~ BODY ATTACK 45 AZU	12:35~ 背すじピン30 石附	
12:30	13:55~ BOSU BALANCE 40 STAFF	13:50~ ジャズダンス 60 谷口	13:15~ ミニボーイLEX30 石附	
13:00	14:55~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	15:05~ ZUMBA 45 高橋(真)	15:05~ ボディバランス30 谷口	13:30~ フォーム向上30 松田
13:30	16:00~ COMBAT 60 yoko	16:05~ Q-renボディメンテナンス 骨盤体操60 高橋(真)		14:10~ フィンスイム30 松田
14:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> キックボクシング・空手・ムエタイを 組み合わせた格闘技系プログラム！ </div>			14:50~ 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☆☆☆

12:45~13:30 2st BODY ATTACK45 AZU

エアロビクス、スポーツ、トレーニングの3つの要素で構成された高強度クラス。
 シンプルな動きを繰り返し行います。走って弾んで音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼していきましょう！

16:05~17:05 2st Q-renボディメンテナンス骨盤体操 高橋(真)

心と頭と身体をストレスから解放し、心地よいNeutralな所へと導くプログラム♪
 ストレッチや骨盤体操、リラクゼーションの為の呼吸法などを中心に展開していきます。