
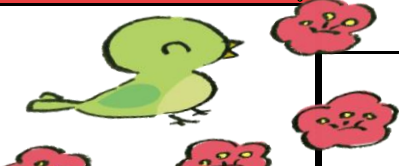


	1studio	2studio	3studio	pool	
10:30	10:25~ ジャズダンス 60 谷口	10:30~ エアロ中級 45 井上		10:30~ メドレーチャレンジ 45 稲葉	
11:00	11:45~ STEP初中級 45 太田	11:35~ ピラティス 60 井上		11:25~ フィンスイム30 稲葉	
12:00	12:50~ ポルドフラ 45 太田	12:55~ ベーシックヨガ 50 高屋敷		12:40~ 背すじピン30 石附	12:15~ アクアミット30 稲葉
12:30	13:55~ ZUMBA 45 高橋(真)	14:05~ ポティメンテナンス 75 福井		13:20~ ミニボールEX30 石附	14:00~ アドバンススイム 45 畠山
13:00	15:00~ RADICAL POWER30 STAFF	15:40~ COMBAT 60 yoko	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>テニスボールを使った 75分バージョン♪ 定員 20名!!</p> <p>※テニスボールを (1人2個) ご持参いただければ、 定員を超えた場合も 参加可能です。 (最大50名まで)</p> </div>	14:55~ スイムトレーニング 60 畠山	
13:30	17:00~ BODY BAR 40 yoko	17:00~ 骨盤リセットヨガ 60 古森		17:00~ 目指せ25M 45 松田	
13:55				17:55~ フォーム向上30 松田	
14:00					
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☆☆☆

15:00~15:30 1st RADICAL POWER30 STAFF
効果音が特徴的なパリの良い音楽に合わせてながら、専用のバーベルとプレートを使って全身の筋力トレーニング！
30分間のショートレッスンになりますので、初めての方もお気軽にご参加ください！！

15:40~16:40 2st COMBAT60 yoko
キックボクシング・空手・ムエタイの3カテゴリーで構成されたクラス！
たくさん汗をかいてストレス発散しましょう！！

17:00~17:40 1st BODY BAR40 yoko
ポティーバーを使った全身の筋力トレーニング！
音楽に合わせて様々な方向にバーを動かす、バランス良く身体を整えていきます♪