



3月21日(木)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ ADIDAS YOGA 50 高屋敷	10:30~ エアロ初中級 45 島津		
11:00				
11:30	11:40~ 定員20名 ADIDAS SHINDO 50 花澤(外部)	11:30~ アクティブヨガ 60 Chihiro	11:35~ ファイティングEX(初級) 30 島津	
12:00				
12:30	12:50~ ADIDAS GYM&RUN 40 濱口	12:45~ バレトン50 Moe → 神 ※変更になりませ	13:05~ はじめてピラティス 30 鈴木	13:00~ はじめてスイム 30 島山
13:00				
13:30	13:50~ ポテコンティショニング 60 宮石 60分Ver ♪	13:55~ モムチャンフィットネス ベーシック 60 Moe	13:55~ 骨盤シェイプ 30 鈴木	13:40~ 目指せ25M 45 島山 クロールとバタフライの クラスです!
14:00				
14:30				14:35~ アドバンススイム 45 島山
15:00	15:05~ ベリーダンス 60 文華	15:15~ エアロ中級 45 宮石	15:05~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	
15:30				
16:00	16:25~ K-1 Fit Fight 45 MIWA	16:15~ RITMOS 新曲発表会 60 太田		
16:30				
17:00	17:30~ POWER WORKOUT 50 yoko			
17:30				
18:00				

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

10:30~13:30 1st adidas Program

adidas Programに所属する日本のトレーナーたちが、トレーニングを通じて、パフォーマンス向上への喜びや、体を動かすことの大切さ、誰かと一緒に取り組むことの楽しさを伝えるために、さまざまな最新トレーニングプログラムを提供します!!

16:15~17:15 2st RITMOS新曲発表会

4月からの新曲(#59)を一足早くお楽しみいただけるレッスンです!ご参加お待ちしております♪

16:25~17:10 1st K-1 Fit Fight

運動効果の高いK-1のパンチ・キック・ヒザ蹴りを入れた動作を、年齢性別問わずどなたでも気軽に出来るようプログラミングされた脂肪燃焼エクササイズです!!