



5月6日(月)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ エアロ初中級 45 井上	10:30~ STEP中級 45 太田		10:30~ フォーム向上30 松田
11:00				11:10~ 目指せ25M 45 松田
11:30	11:35~ ポルドフラ 45 太田	11:30~ ピラティス 60 井上		
12:00				
12:30	12:40~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	12:45~ ベリーダンス 60 文華	12:35~ 姿勢改善30 石附	
13:00			13:15~ ミニボイルEX30 石附	
13:30	13:50~ ZUMBA 45 高橋(真)	14:05~ エアロ初級30 小林(愛)		13:00~ メドレーチャレンジ 45 稲葉
14:00				13:55~ フィンスイム30 稲葉
14:30	14:55~ BOSU BALL30 STAFF	14:50~ ダンスエアロ 45 小林(愛)		14:45~ アクアミット30 稲葉
15:00				
15:30	15:40~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 60 名古屋	15:50~ モナリザエクササイズ 60 古森	15:50~ ポールストレッチ30 STAFF	
16:00				
16:30		17:05~ 骨盤リセットヨガ 60 古森		
17:00				
17:30				
18:00				

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

11:10~11:55 Pool 目指せ25M 45 松田

クロールと平泳ぎを集中的に練習するクラスです！苦手を克服したいという方におすすめのプログラム！！