



9月16日(月)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ ポルドフラ 45 太田	10:30~ ボディメイク 45 猪原	10:20~ 太極舞 60 SABURI	11:30~ アクアビクス30 猪原
11:00	11:35~ ラテンダンス 60 SABURI	11:35~ ピラティス 60 井上	11:35~ STEP初級30 太田	
12:00	12:55~ ベーシックヨガ 50 高屋敷	12:55~ ジャズダンス 60 谷口	12:45~ カラダバー®30 合谷【外部】 ※定員20名	15:00~ 目指せ25M 45 松本
12:30	14:00~ ヒップホップ 45 rena	14:15~ エアロ初級30 小林(愛)	15:00~ はじめてピラティス30 福井	
13:00	15:00~ はじめて ベリーダンス 60 文華	15:05~ RITMOS 60 小林(愛)		
13:30	16:15~ POWER WORKOUT 50 yoko	16:25~ エアロ中上級 60 宮石	60分バージョン♪	15:55~ アドバンススイム 45 松本
14:00				
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				

クロールとバタフライの
クラスです!



☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

11:35~12:35 1st ラテンダンス60 SABURI
南米の軽快なリズムに合わせ、腰・ヒップを中心に動かしていきます。音楽を身体で感じながら踊ってみましょう!

12:45~13:15 3st カラダバー®30 合谷【外部】
専用のバーを使用し、ストレッチ・ほぐしの要素をメインに簡単なトレーニングを行う調整系エクササイズです。
この機会に是非スタジオにお越しください!!

15:00~16:00 1st はじめてベリーダンス60 文華
循環器系統すべてに効果的なトレーニングと、腹筋の強化をもたらすオリエンタルダンスです。
簡単な動きから練習していきますので、安心してご参加いただけます♪

※レッスン内容を変更しております。9月9日(月)現在