
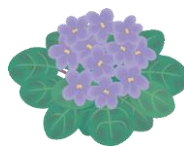





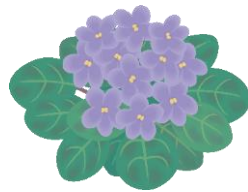
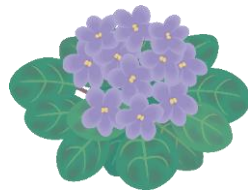





# 11月23日(月)祝日スケジュール お楽しみ感謝日

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ ファイティングEX 40 yoko	10:30~ エアロ中級 35 高橋(希)		10:30~ メドレーチャレンジ 35 稲葉
11:00	11:30~ BOSU BALANCE 35 yoko	11:30~ ピラティス 45 井上		11:25~ フィンスイム25 稲葉
12:00	12:30~ ジャズダンス 45 谷口	12:50~ STEP中級 35 小畑	12:35~ 姿勢改善25 石附	12:15~ アクアミット25 稲葉
13:00	13:40~ ベーシックヨガ 40 神	13:50~ ZUMBA 35 高橋(真)		
13:30	14:45~ モムチャン フィットネスCORE 45 チャコ	14:50~ ダンスエアロ 35 小林(愛)	14:05~ エアロ初級25 小林(愛)	
14:00		15:45~ ピラティス 45 古森		17:00~ バタフライ25 馬場
14:30		16:50~ 骨盤リセットヨガ 45 古森		17:40~ クロールインターバル25 馬場
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				

## ☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

**14:45~15:30 1st モムチャンフィットネスCORE45 チャコ**

立位とフローアークササイズを組み合わせ、股関節・骨盤のコンディションを整えながら、コア(体幹部)の筋力を高めていくクラスです(´)音楽に合わせてながら気持ちよく体を動かしましょう♪

**17:40~18:05 pool クロールインターバル25 馬場**

体幹を使ったクロールでインターバルトレーニングをするクラスです!

クロールをたくさん練習したい方におすすめです☆