






7月23日(金)祝日スケジュール

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:40~ STEP初中級 35 菅原	10:30~ 宮廷気功 45 倉林		10:30~ アクアビクス30 関口
11:00				11:10~ アクアミット30 関口
11:30	11:35~ ファンクショナルストレッチ 35 菅原	11:45~ ピラティス 35 進藤	11:30~ エアロ初級25 金崎	
12:00				
12:30	12:45~ BOSU BALANCE 35 STAFF	12:45~ RITMOS 45 進藤		
13:00				
13:30				
14:00	14:00~ ベーシックヨガ 40 河野	14:00~ STEP中級 35 太田		
14:30				
15:00	15:05~ ZUMBA 35 高橋(希)	15:00~ エアロ中上級 45 宮石	15:00~ STEP初級25 太田	15:00~ フォーム向上30 松田
15:30				15:40~ メドレーチャレンジ 45 松田
16:00	16:00~ マルチ整体 35 高橋(希)	16:05~ アロマヒーリングストレッチ 45 宮石		
16:30				
17:00				TOKYO  2021

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

16:05~16:50 2st アロマヒーリングストレッチ45 宮石

ゆったりとした静的ストレッチと反動を利用した動的ストレッチを掛け合わせ、体の芯からほぐしていきます♪
アロマはリラックス効果の期待できるベルガモットを使用します、この機会に是非ご参加ください!!