


9月20日(月)祝日スケジュール 敬老の日

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ ファイティングEX 40 yoko	10:25~ シアタージャズ 45 谷口		10:30~ メドレーチャレンジ 45 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30 稲葉
12:00	12:35~ ベリーダンス 45 文華	12:45~ STEP中級 35 小畑		12:15~ アクアミット30 稲葉
12:30	13:45~ エアロ初級 35 小畑	13:50~ ZUMBA 35 高橋(真)		12:35~ 姿勢改善25 石附
13:00	14:45~ バレトン 40 神	14:50~ アロマベーシックヨガ 45 千々	13:20~ エアロ初級25 小林(愛)	
13:30	15:50~ いつも ありがとう	15:50~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 45 名古屋	14:05~ ダンスエアロ 45 小林(愛)	
14:00	16:00	16:30	14:45~ ダンスエアロ 45 小林(愛)	
14:30	15:00	15:30	15:00~ フォーム向上30 松田	
15:00	15:30	16:00	15:40~ 目指せ25M 45 松田	
15:30	16:00	16:30		

☆祝日限定☆
ラテンバージョン!

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

10:25~11:10 2st シアタージャズ45 谷口

ショーダンスをイメージした振付でジャズを楽しむクラスです♪

14:50~15:35 2st アロマベーシックヨガ45 千々

ウッティ調で甘く苦い香りのジュニパーベリーと、爽やかなグレープフルーツ精油をブレンドしたアロマに包まれながらヨガを楽しむクラスです♪むくみ防止・ダイエット効果が期待できます(^_^)

15:40~16:25 pool 目指せ25M45 松田

クロールと平泳ぎを練習するクラスです!!