

# 9月23日(木)祝日スケジュール 秋分の日 水水

	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:40~ エアロ初中級 35 島津	10:30~ 十二・アロハ 45 上菌	10:30~ 骨盤シェイプ 45 KAYO	10:30~ 目指せ25M 45 稲葉
11:00				
11:30	11:35~ ファイティングEX(初級)25 島津	11:45~ アクティブヨガ 45 Chihiro		11:25~ はじめてスイム30 稲葉
12:00				
12:30	12:45~ ZUMBA 45 NINIE	13:00~ エアロ中級 35 宮石		12:15~ アクアビクス30 稲葉
13:00				
13:30	14:00~ ポテコンティショニング 35 宮石	14:10~ STEP初中級 35 小畑		
14:00				
14:30	15:00~ POWER WORKOUT 40 yoko	15:10~ エアロ中上級 45 高橋(希)	15:10~ STEP初級25 小畑	
15:00				
15:30	16:00~ ファイティングEX 40 yoko	16:20~ RITMOS新曲発表会 45 太田	16:00~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 45 名古屋	
16:00				
16:30				
17:00				17:00~ 背泳ぎ30 馬場
17:30				
18:00				

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

17:40~18:10 pool クロールインターバル30 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☆