







11月3日(水)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:35~ STEP初中級 35 金崎	10:30~ バーチャルボクシング 40 茂呂	11:00~ 姿勢改善25 石附	
11:00	11:35~ ベーシックヨガ 40 河野	11:45~ ZUMBA 35 NINIE		
12:30	12:45~ バレトン 40 神	12:45~ ポティメンテナンス 45 福井	14:00~ バランスボール25 福井	
13:00	14:00~ ベリーダンス 45 文華	14:05~ ポルドフラ 35 山田		
15:00	15:05~ エアロ初級25 山田	15:00~ アロマベーシックヨガ 45 チャコ	15:30~ 少林寺流 マインドフルネス瞑想 45 名古屋	14:00~ aqua COMBAT30 yoko
16:00				14:40~ 水中ウォーキング30 yoko
16:30				16:00~ フォーム向上30 松田
17:00				16:40~ 目指せ25M 45 松田
18:00				

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

15:00~15:45 2st アロマベーシックヨガ45 チャコ

スイートオレンジを大人っぽくしたマンダリンルーージュとラベンダーの香りに包まれながらヨガを楽しむクラスです♪
自律神経の調整やリラックス効果が期待できます(^_^)一緒に心と身体を整えましょう!

16:40~17:25 pool 目指せ25M45 松田

背泳ぎと平泳ぎを練習するクラスです!!