

# 2月23日(木)祝日スケジュール



	1studio	2studio	3studio	pool
10:30	10:30~ エアロ初中級 35 KAYO	10:30~ 十二・アロハ 45 上菌		10:30~ はじめてスイム30 稲葉
11:00	11:35~ ピラティス 45 今村	11:35~ <b>※定員30名</b> サーキットエアロ 45 宮石		11:10~ 目指せ25M 45 稲葉
12:00	12:45~ ZUMBA 45 NINIE	12:45~ リラックスヨガ 45 宮石		12:15~ アクアビクス30 稲葉
13:00	14:15~ POWER WORKOUT 40 yoko	14:00~ STEP初中級 35 小畑		13:10~ STEP初級25 小畑
13:30	15:15~ ファイティングEX 40 yoko	15:05~ エアロ中上級 45 高橋(希)		14:00~ フォーム向上30 Hitomi
14:00	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ		14:40~ アドバンススイム 45 Hitomi
14:30	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ		
15:00	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ		
15:30	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ
16:00	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ
16:30	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ	鍋スリ 鍋スリ

☆☆☆おすすめレッスン☆☆☆

11:35~12:20 2st サーキットエアロ45 宮石 (※アイテムの都合上定員30名)

チューブを使用した筋トレと有酸素運動(エアロ初中級レベル)を交互に行うクラスです!

祝日限定のプログラムになりますので、この機会にぜひご参加ください☆