

11/23 (月) 勤労感謝の日プログラム

	時間	タイトル	担当	定員
A スタジオ	11:00~11:45	初中級エアロ	中橋	17
	12:45~13:45	ヨガ	加勢	17
	14:15~15:00	宝塚バレエストレッチ	花愛	17
	15:30~16:15	初級ステップ	加鹿	17
	19:00~19:45	初級エアロ	高田 (朝)	17
	20:15~21:00	African dance style	TOMOICHI	17
B スタジオ	11:15~12:00	節気導引養生気功 (季節に合わせた気功養生法)	高尾	9
	12:30~13:15	ポール&ストレッチ	梅木	9
	13:45~14:30	ピラティス	加鹿	9
	20:00~20:45	b o d y A R T	佐野	9
3 F プール	11:00~12:00	成人スイミング振替レッスン※	—	—
	12:05~12:25	水中歩行	清水	20
	12:30~13:00	アクアシェイプ	清水	25
	19:00~20:00	成人スイミング振替レッスン※	—	—

・スタジオプログラムは開始 1 時間前から、トレーニングルームにて整理券を配布いたします。

・アクアプログラムは 1 F フロントにて受付をいたします。

※有料登録クラス (予約制)

《おすすめレッスン》

20:15~ African dance style TOMOICHI

リズムを感じる力《feeling》を大切に、形を気にせず心で踊る。

初心者でもできる自分の魂を解放するダンスです。