

4/29 (金・祝) スタジオ&プールプログラム

有料クラス(事前申込)

★ 初中級

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	
金	1F		RITMOS 10:30~11:15 五十嵐亮	オリジナルエアロ 11:35~12:20 五十嵐亮	美BODY 12:40~13:25 五十嵐亮		初級エアロ 14:15~15:00 野田伸子	初級ステップ 15:45~16:30 青木優	ダンスエアロ 17:00~17:45 青木優	ジャズダンス 18:05~19:50 佐野杏里		マーシャルファイト 19:15~20:00 稲川		
	B1		はじめて ステップ 10:45(30) 新庄	ストレッチ 11:45~12:30 新庄	パワーヨガ 13:00~14:00 野田伸子					シェイプ45 18:15~19:00 田淵				金
	プール			水中 歩行 12:15▼ 稲川	アクア シェイプ 12:40(30) 稲川	泳法別 レッスン 13:30(30) 高瀬		キッズスイミング 特別振替						
		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	

- ※プログラム参加にはWEB予約が必要です。
- ※スタジオプログラムへのご参加は、マスク着用をお願いいたします。
- ※開催5分前に出欠を取りますので、スタジオ内でお待ちください。
- ※安全管理上、開催時刻を過ぎての参加、途中退出の再入場はできません。
- ※レッスン終了時、使用した道具の消毒作業を各自お願いします。



イベント案内

オリジナルエアロ 初中級	五十嵐亮	スタジオ	22名	45分	強度	★★	五十嵐IRによるオリジナルエアロ第1弾！！ レベルは「初中級」 申込:4月18日(月)からWEBにて申し込み開始 料金:1,100円 入金:4月26日(火)22:00まで (入金がない場合はキャンセルとします)
					難易度	★★	
ダンスエアロ	青木優	スタジオ	22名	45分	強度	★~★★	木曜夜担当、期待のNEW FACE青木優IRのダンスエアロ！楽しいこと間違いなし！
					難易度	★~★★	
ジャズダンス	佐野杏里	スタジオ	22名	45分	強度	★~★★	月曜夜ジャズダンス担当佐野杏里IRと、かっこよくダンスしてみませんか？
					難易度	★~★★	