

11/3 (木・祝) スタジオ&プールプログラム

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
木	1F		テーマパークダンス 10:30~11:15 YUKA	KICKBOX 11:45~12:30 野田 伸子	初中級エアロ 12:50~13:35 野田 伸子	ジャズダンス 14:00~14:45 美月 悠	姿勢改善エクササイズ 15:05~15:50 美月 悠			ヨガ 18:15~19:15 山野 真実	マーシャルファイト 19:30~20:15 稲川		
	B1		ジェンヌヨガ 10:30~11:30 花愛 瑞穂	ストレッチ 12:00~12:45 須川	美BODY 13:10~13:55 飯星	ポール&ストレッチ 14:15~15:00 清水		キッズ体操 16:00~17:50		シェイプ30 18:15(30) 田淵			木
	プール		アクアビクス 11:00~11:45 岸本 悠乃		らくらくスイム 13:00~13:45			キッズスイム 16:00~17:55			成人・マスターズ 19:00~20:00		

※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。

▼は20分のレッスンです。



イベント案内

テーマパークダンス	YUKA	スタジオ	25名	45分	強度 ★~★★ 難易度 ★~★★	テーマパークの音楽に合わせて、かっこよく、楽しくダンスしましょう！
姿勢改善エクササイズ	美月悠	スタジオ	25名	45分	強度 ★ 難易度 ★	緩めて、伸ばして、締めて、鍛える。美姿勢作りましょう！！