

# 11/23 (水・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
水	1F	有料フラダンス(登録制) 10:30~11:30 金子 奈々	骨盤エクササイズ 12:00~12:45 高田 宏子	ピラティス 13:10~13:55 高田 宏子	初級エアロ 14:25~15:10 川田	ジャズダンス 15:30~16:15 松本 知沙美	オリジナルエアロ 17:00~18:00 岡本 晃一	初中級ステップ 18:20~19:05 岡本 晃一	ボディコンディショニング 19:25~20:10 岡本 晃一			
	B1	初級ステップ 10:45~11:30 高田 宏子	ヨガ 12:00~13:00 渡邊 由香	美BODY 13:30~14:15 岩崎	キッズ体操 16:00~17:50			シェイプ45 18:30~19:15 須川				水
	プール	団体貸し			水中歩行 13:15▼ 後藤	アクアシェイプ 13:45(30) 後藤	キッズスイミング 15:00~19:00					
	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。

※▼は20分レッスン



## イベント案内

オリジナルエアロ	岡本晃一	スタジオ	25名	60分	強度	★★	大人気インストラクター☆多岡本IRのオリジナルエアロです！この機会に是非ご参加ください。(有料) 料金:<会員>1,100円 <一般>4,950円 ※レディース・レギュラーB・ナイトの方は時間外利用料がかかります。 申込開始:<会員>11月9日(水)AM7:00~ <一般>:11月16日(水)AM7:00~ (WEBにて予約開始)
					難易度	★★	
ボディコンディショニング	岡本晃一	スタジオ	25名	45分	強度	★	たくさん動いた後はコンディショニングで身体を整えましょう！
					難易度	★	
美BODY	岩崎真澄	スタジオ	11名	45分	強度	★~★★	ツールや自分の身体を使って行うトレーニングのクラスです。トレーニングしたいけど一人だと何していいのかわからない方、なかなか続けられない方、ぜひこの機会にご参加ください！
					難易度	★	
ジャズダンス	松本知沙美	スタジオ	25名	45分	強度	★~★★	今回はセクシー系ジャズダンス！気持ちよく踊りましょう！
					難易度	★~★★	